TEST
Salatgurken
Schlusslicht ist Netto S. 18

www.oekotest.de

ÖKO-TEST

RICHTIG GUT LEBEN

Test Discounter Teil 2: Vitaminpillen und Arzneimittel S. 40

Nr. 03 | März 2009 | 3,80 €

ÖKO-TEST März 2009

TEST
Passierte Tomaten
Fast rundum in Ordnung S. 26

TEST
Akkuschrauber
Teure Geräte am besten S. 152

TEST
Doktor Aldi
Vitaminpillen vom Discounter S. 40

TEST
Babycremes
Die konnten überzeugen S. 70

TEST
Energie-sparlampen
Nicht für die Ewigkeit S. 160

TEST
Shampoos

Über 120 Produkte im Vergleich

80 „gut“ und „sehr gut“ S. 86

TEST **Basistarife der privaten Krankenversicherungen** S. 112

Deutschland 3,80 € | D 6311 | Schweiz 7,50 SFr

4 190631 103808 03

LOGONA
NATURKOSMETIK

Der neue beste Freund Ihrer Haut

LOGONA Age Protection Hydro-Lipid Balance unterstützt die natürliche Barriere-Funktion der Haut gegen Feuchtigkeitsverlust, gleicht ihren Hydro-Lipid-Film aus und schenkt ihr neue Elastizität. Ein Komplex aus hocheffektiven pflanzlichen Wirkstoffen wie Weißer Tee, Sanddornöl und Bambusextrakt beugt vorzeitiger Hautalterung vor. Für eine zeitlos schöne Haut.

Erleben Sie diese und weitere Neuheiten von LOGONA Age Protection in Ihrem Naturkosmetik-Fachgeschäft.

KONTROLLIERTE NATURKOSMETIK

Erhältlich im Naturkost- und Naturkosmetik-Fachgeschäft sowie im Reformhaus.
LOGONA Naturkosmetik • Zur Kräuterwiese • 31020 Salzhemmendorf • www.logona.com

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Jürgen Stellpflug, Chefredakteur

Mitte Februar 2009: Das Wetter ist so trübe wie die wirtschaftlichen Aussichten. Alle hoffen, dass es endlich Frühling wird und sich die Lage der Wirtschaft aufhellt. Dafür können wir nicht sorgen. Aber wir haben ein paar gute Nachrichten für Sie: 87 von 129 in diesem Heft untersuchten Shampoos sind „gut“ oder „sehr gut“. Das Gleiche gilt auch für alle 20 Marken passierte Tomaten. Bestnoten bekamen auch 33 von 39 getesteten Salatgurken sowie 18 von 19 Babycremes. Brauchen Sie noch mehr gute Nachrichten? 51 von 89 Discounterprodukten waren ebenfalls „gut“ oder „sehr gut“, darunter Schnupfen- und Hustenmittel, Vitaminpillen, Magnesiumpräparate und Nierentee. Sicherlich, es gab in jedem Test auch die „mangelhaften“ und „ungenügenden“ Produkte. Aber anders als beim Wetter und der wirtschaftlichen Lage haben Sie es bei schlechten Produkten selbst in der Hand. Die können Sie dank unserer aufwendigen Untersuchungen ja im Regal stehen lassen – und die Hersteller dadurch zu Verbesserungen zwingen. Ist doch auch eine gute Nachricht, oder?

Ihr Jürgen Stellpflug

PS: Mit einem Abo verpassen Sie keinen unserer Tests. Eine Bestellkarte finden Sie auf Seite 59.

Serie Discounterware

TEST Gesundheitspräparate

Arzneimittel vom Discounter? Auch die freiverkäuflichen Produkte sind nicht immer unproblematisch. **40**

TEST Salatgurken

Armes Gemüse: In fast allen konventionell produzierten Gurken finden sich Pestizidrückstände. **18**

TEST Passierte Tomaten

Praktisch und unbedenklich – alle untersuchten Tomatenpürees sind in Ordnung. **26**

TEST Shampoos

Egal ob für fettiges, trockenes oder normales Haar, mit den meisten untersuchten Haarwäschen sind wir zufrieden. **86**

Essen & Trinken

18 Test Salatgurken
Die Bio-Produkte sind am besten.
26 Test Passierte Tomaten
Grünes Licht für rote Saucen.
32 Nahrungsergänzung
Sinnvoll nur in wenigen Fällen.
38 Meldungen

Gesundheit & Fitness

40 Test Discounter-Gesundheitspräparate
Licht und Schatten im Verkaufsregal.
54 Versandapotheken
Oft preiswert, aber nicht ohne Risiko.
62 Leben mit Allergien
Wie Betroffene mit der Krankheit umgehen.
68 Meldungen

Kinder & Familie

70 Test Babycremes
Erfreulich sanfte Pflege für die Haut.
74 Serie Erziehung:
Anstand und Manieren.
84 Meldungen

Kosmetik & Mode

86 Test Shampoos
Für jedes Haar die passend Pflege.
104 Meldungen

Titelfoto: photodisc, Banana Stock, sxc/woodsy, digital vision

TEST Akkubohrschrauber

Qualität hat ihren Preis – das beste Gerät im Praxistest war gleichzeitig auch das teuerste. **152**

TEST Energiesparlampen

Vorzeitiger Ausfall. Viele Energiesparlampen sind im Langzeittest auf der Strecke geblieben. **160**

Politik & Umwelt

106 Leder
Viele Probleme bei der Produktion.

Geld & Recht

112 Test Private Krankenversicherungen, Basistarife
Diese Anbieter können überzeugen.
120 Meldungen

Freizeit & Technik

130 Grüne Informationstechniken
Energie sparen und Ressourcen schonen.
136 Internetzugang
Welche Breitbandtechnik ist die richtige?
140 Datenschutz im Internet
So sichert man die Privatsphäre.
144 Serie Urlaub in Deutschland
Ammergauer Alpen.
150 Meldungen

Bauen & Wohnen

152 Test Akkubohrschrauber
Die billigen Geräte sind ihr Geld nicht wert.
160 Test Haltbarkeit von Energiesparlampen
Auch im Langzeittest wenig überzeugend.
164 Materialkunde Gartenzäune
Für jedes Grundstück die richtige Begrenzung.
168 Meldungen

Die TESTs

14 Neue Produkte
18 Salatgurken
26 Passierte Tomaten
40 Discounter-Gesundheitspräparate
70 Babycremes
86 Shampoos
112 Private Krankenversicherungen, Basistarife
152 Akkubohrschrauber
160 Haltbarkeit von Energiesparlampen

Standards

3 Editorial
6 Leserbriefe
8 Nachwirkungen
12 Experten
14 Neue Produkte im Test
122 Marktplatz/Regiomarkt
126 ÖKO-TEST-Shop
159 Impressum
171 Service
172 Im Überblick
173 Alle Testergebnisse in Kürze (nur für Abonnenten)
176 Leserfragen
178 Vorschau

Schreiben Sie uns

Wir veröffentlichen nicht nur Lob, sondern auch Kritik. Ist Ihr Brief zu lang, kürzen wir – nicht nur Kritik, sondern auch Lob.

Abdrift ist Ausrede

Pestizidbelastung

Mit Interesse verfolge ich Ihre Tests bezüglich der Pestizidbelastung von Obst und Gemüse. Ich amüsiere mich immer wieder über die Ausreden der Landwirte, Gärtner bzw. Produzenten, dass verbotene Pestizide aufgrund von Abdrift in den Lebensmitteln zu finden sind. Ich selbst bin Gärtnerin und habe Jahre in konventionellen Betrieben gearbeitet und kann daher sagen, dass die Mittel auch noch eingesetzt werden. Der Satz „Restbestände von Pflanzenschutzmitteln dürfen aufgebraucht werden“ gilt weit verbreitet immer noch.

Foto: irisblende.de

Die Menge der Restbestände wird von jedem Einzelnen selbst definiert. Da deckt man sich vorsichtshalber noch einmal richtig mit diesen Mitteln ein, bevor sie eventuell vom Markt genommen werden. Solange die Kontrollen weiterhin so schwach ausfallen, wird sich auch nicht viel ändern. Und wir Verbraucher haben weiterhin die Substanzen auf unserem Teller.

Astrid Vock
per E-Mail

Durstig bei Injoy

Test Fitnessstudios, 1/2009

Über die *Injoy*-Studios schreiben Sie, dass eigene Getränkeflaschen nicht mitgebracht werden dürfen und dass man gezwungen wird, Getränke in den Studios zu kaufen. Das kann ich rundweg so bestätigen. Inzwischen dürfte allen Fitnessstudiobetreibern bekannt sein, dass die Getränkeklausel in Fitnessstudioverträgen, die das Mitbringen eigener Getränke verbietet, rechtswidrig ist. „Mein“ *Injoy*-Fitnessstudio hat daher diese Klausel nicht in den Verträgen untergebracht, sondern in der Hausordnung. So meint der Studiobetreiber, er kann sich quasi „durch die Hintertür“ per Hausordnung eine zusätzliche Einnahmequelle schaffen.
Seit drei Jahren bin ich im *Injoy-Lady*-Fitnessstudio in Oldenburg und habe von Anfang an meine eigenen Getränke mitgenommen. Zunächst wurde ich mehrfach freundlich darauf hingewiesen, dass ich meine Getränke dort nicht trinken dürfte, was ich jeweils ebenso freundlich (mit Hinweis auf die bereits ergangenen Urteile) bestritt. Nach fünf Monaten wurde ich abgemahnt, drei Monate später wurde mir dann fristlos (hilfsweise fristgerecht) gekündigt.
Gegen die außerordentliche Kündigung habe ich erfolgreich beim Amtsgericht Oldenburg geklagt. Die – unwirksame – Hausordnung mit der besagten Getränkeklausel hängt aber nach wie vor in „meinem“ Fitnessstudio aus und die Studiomitarbeiterinnen berufen sich weiterhin darauf. Wenn sich nicht nur Einzelne auflehnen, können sich die Fitnessstudios ihr Gebahren demnächst hoffentlich nicht mehr leisten. Die seinerzeit gegen mich ausgesprochene (hilfsweise) fristgemäße Kündigung des Fitnessstudios wird übrigens demnächst wirksam.

Susanne Garre
Oldenburg

Zufrieden mit Kieser

Test Fitnessstudios, 1/2009

Schade, dass Sie für *Kieser Training* kein Gesamturteil vergeben haben. Es stimmt zwar, dass Kieser keinen Kardiobereich bietet, dafür stimmen andere Sachen: Anamnese, Probetraining, Betreuung, moderne Fitnessgeräte, superfreundliches und hilfsbereites

Foto: Kieser Training AG/Michael Ingenweyen

Personal, sehr sauber … Ich selbst bin schon viele Jahre bei *Kieser Training* in Köln und bei mir bekommt Kieser die Gesamtnote „gut“.

Uwe Schmidt
Köln

Auch soziale Kriterien zählen

Test Lebensmittel vom Discounter, 2/2009

Sie machen es sich etwas zu einfach, wenn Sie schreiben, dass Sie soziale oder ökologische Kriterien bei der Beurteilung der Handelsketten nicht anwenden können. Sie sollten auch Unternehmen mit betont ökologischer oder sozialer Geschäftspolitik herausstellen.

Rainer Nelbach
Mülheim

Anmerkung der Redaktion: Auch solche Berichte veröffentlichen wir selbstverständlich immer wieder. Jüngst etwa im ÖKO-TEST-Magazin 1/2009 über Faire Projekte verschiedener Kosmetikfirmen.

Schreiben Sie uns

ÖKO-TEST-Magazin
Stichwort Leserbrief
Kasseler Straße 1a
60486 Frankfurt am Main
E-Mail: redaktion@oekotest.de
Die Redaktion behält sich vor, Leserbriefe zu kürzen und sinnwahrend zu redigieren. Wir freuen uns selbstverständlich auch über Leserbriefe per E-Mail. Geben Sie Ihren Namen an und Ihren Wohnort. Veröffentlichungen unter der Rubrik Leserbriefe stellen nicht die Meinung der Redaktion dar.

Alterra
Auf der Spur der Natur

Kontrollierte Natur-Kosmetik BDIH

Anti Age Tagescreme
Orchidee für anspruchsvolle Haut
oder
Getönte Tagescreme
beige matt

je 50 ml
3.99
(100 ml = 7,98)

ÖKO-TEST RICHTIG GUT LEBEN
Alterra Anti Age Tagescreme Orchidee
sehr gut
Ausgabe 08/2007

ÖKO-TEST RICHTIG GUT LEBEN
Alterra getönte Tagescreme mattierend beige
sehr gut
Ausgabe:
Ratgeber Kosmetik & Wellness 06

RIVAL de Loop
Premium Quality

Oliven
Maske Lotusextrakt
Creme, 2 x 8 ml

0.49
(100 ml = 3,06)

ÖKO-TEST RICHTIG GUT LEBEN
Rival de Loop Olivenmaske mit Lotusextrakt
sehr gut
Ausgabe 01/2008

Augen Make-up
Entferner,
100 ml

1.49

ÖKO-TEST RICHTIG GUT LEBEN
Rival de Loop Ölfreier Augen Make-Up Entferner
sehr gut
Kompakt Gesichtspflege 2007

Entdecken Sie
die ausgezeichneten
Pflegeserien
von Rossmann!

ROSSMANN
Mein Drogeriemarkt

Reaktionen

Die einen verklagen uns, die anderen verbessern ihre Produkte.
Hier erfahren Sie, was unsere Tests bewirkt haben.

TEST Bancetto Aceto Balsamico di Modena, Rossini Aceto Balsamico di Modena, Tip Aceto Balsamico di Modena

ÖKO-TEST-Magazin 5/2007

Die drei Balsamicoessige im Nachtest haben zwar immer noch Mängel, sie sind aber in jeweils einem Punkt besser geworden. So weisen die Produkte von Edeka *(Bancetto Aceto Balsamico di Modena)* und Real *(Tip Aceto Balsamico di Modena)* laut einer neuen Untersuchung nur noch Spuren beziehungsweise kein Ochratoxin A mehr auf. Das Schimmelpilzgift kann bei der Lagerung der zu Essig verarbeiteten Trauben entstehen. Der Hersteller des *Rossini Aceto Balsamico di Modena* verzichtet inzwischen auf die Werbung mit Traubenmost, obwohl als Hauptzutat Weinessig eingesetzt wird. Alle drei Produkte enthalten jedoch immer noch braune Zuckerkulör – die Reife vortäuschen soll – und den Konservierungsstoff Sulfit – der Allergien auslösen kann. Ebenfalls unverändert: der Hinweis auf Traubenmost beim *Tip*-Balsamico, obwohl er hauptsächlich aus Weinessig hergestellt wird.

Bancetto: Gesamturteil von „ausreichend“ auf „befriedigend“

Rossini: Gesamturteil von „ausreichend“ auf „befriedigend“

Tip: Gesamturteil von „mangelhaft“ auf „ausreichend“

TEST Dialab Schwangerschaftstest

ÖKO-TEST-Magazin 5/2007

Im Beipackzettel eines Schwangerschaftstests sollte darauf hingewiesen werden, dass einige Medikamente den Ablauf des Tests beeinflussen können. Dem *Dialab Schwangerschaftstest* fehlte ein solcher Hinweis. Inzwischen hat der Hersteller diesen Mangel behoben.

Gesamturteil von „gut“ auf „sehr gut“

TEST Diorskin Airflash Spray Foundation

ÖKO-TEST-Magazin 12/2007

An der *Diorskin Airflash Spray Foundation* hatten wir im vergangenen Test einiges zu bemängeln. Die Liste fällt inzwischen etwas kürzer aus. Polyzyklische Moschus-Verbindungen enthält das Make-up nicht mehr, auch der Duftstoff Lyral, der häufig Allergien hervorruft, wurde aus der Rezeptur genommen. Hydroxycitronellal und künstliche Paraffine/Erdölprodukte/Silikone stecken allerdings weiter in dem Produkt.

Gesamturteil von „mangelhaft“ auf „befriedigend“

PREIS ÖKO-TEST-Autoren erhalten Auszeichnung

Für ihre Beiträge im ÖKO-TEST Kompakt Augen 7/2008 werden die Autoren Gerlinde Geffers und Leo Frühschütz mit dem Medienpreis des Berufsverbandes der deutschen Augenärzte ausgezeichnet. Der Verband würdigt ihre Verdienste, „Anliegen und Fragestellungen der Augenheilkunde einem größeren Publikum in geeigneter Weise darzustellen“. Das Heft kann im Internet unter www.oekotest.de zum Preis von 3,90 Euro zzgl. Versandkosten bestellt werden.

TEST Ehrliches Murmeltier Heidelbeere + Brombeere, Naturis Smoothie Mango-Maracuja, Schwartau Fruit 2 Day Mango-Pfirsich

ÖKO-TEST-Magazin 11/2007

Smoothies haben sich durchgesetzt und sind mittlerweile in einer großen Vielfalt erhältlich. Drei Produkte, die wir für unseren Test im November 2007 untersuchen ließen, haben sich zwischenzeitlich verbessert. So bestehen die Marken *Ehrliches Murmeltier Heidelbeere + Brombeere* und *Naturis Smoothie Mango-Maracuja* von Lidl jetzt zu mehr als der Hälfte aus wertvollem Fruchtmark, der Saftanteil sank dementsprechend. Der Lidl-Smoothie wird zudem ohne Konzentrate hergestellt, sodass das Produkt jetzt „sehr gut" ist. Beim *Schwartau Fruit 2 Day Mango-Pfirsich* verzichtet der Hersteller neuerdings auf Antioxidations- und Säuerungsmittel, Konzentrate und Aromen setzt er jedoch weiterhin ein.

Ehrliches Murmeltier: Gesamturteil von „befriedigend" auf „gut"

Naturis: Gesamturteil von „befriedigend" auf „sehr gut"

Schwartau: Gesamturteil von „ausreichend" auf „befriedigend"

TEST Annemarie Börlind Make-Up Flüssig

ÖKO-TEST-Magazin 12/2007

Wenn die Haut ein bisschen glatter, ebenmäßiger aussehen soll, ist ein Make-up gefragt. Das *Annemarie Börlind Make-Up Flüssig* duftete bei unserem Test noch mithilfe von Hydroxycitronellal, einem Duftstoff, der Allergien auslösen kann. Inzwischen steht das Produkt ohne diesen Duftstoff in den Regalen und wir haben nichts mehr an dem Make-up auszusetzen.

Gesamturteil von „gut" auf „sehr gut"

TEST Wellments I Love the Sun EdP

ÖKO-TEST-Magazin 12/2008

In unserem Test Parfüms waren wir sehr überrascht, dass wir gerade in dem Duft *I Love the Sun EdP* vom Naturkosmetikhersteller Wellments stark erhöhte Gehalte Diethylphthalat (DEP) analysierten. Der Hersteller reagiert prompt und teilte uns mit, dass das von uns eingekaufte Parfüm noch von einem anderen Lohnhersteller produziert worden sei, der Diethylphthalat als Vergällungsmittel für Alkohol einsetze. Man habe mittlerweile jedoch die Produktion umgestellt und ab Charge 708-0700 sei der Duft frei von DEP. Das haben wir überprüft und mussten leider feststellen, auch in dieser Charge ist der Gehalt an DEP, das von der Haut aufgenommen wird und ihren Schutzmechanismus beeinflusst, mit mehr als 1.000 Milligramm pro Kilogramm stark erhöht.

Gesamturteil bleibt „mangelhaft"

TEST Classic Sanitär Silikon, Bob Stone Sanitär-Silikon, Ayrton Silikon

ÖKO-TEST-Magazin 1/2007

Manchmal kommt man um den Einsatz von Silikonfugenmassen nicht herum. Das *Bob Stone Sanitär-Silikon* von Zeus enthielt in unserem Test noch erhöhte Dibutylzinnwerte (DBT), inzwischen nicht mehr. Im *Classic Sanitär Silikon* von Obi stecken mittlerweile kein DBT und keine gesetzlich reglementierten Phthalate mehr. Der Anteil flüchtiger Bestandteile, die dazu führen, dass das Material schrumpft und undicht wird, beträgt nur noch 20 Prozent. Damit macht die Fugenmasse einige Punkte gut. Das *Silikon* von Ayrton enthält zwar weiterhin Dichlorisothiazolinon und stark erhöhte DBT-Werte, aber zumindest Tributylzinn ist kein Problem mehr, darüber hinaus ist der Anteil flüchtiger Bestandteile gesunken.

Bob Stone Sanitär-Silikon: Gesamturteil von „ausreichend" auf „gut"

Classic Sanitär Silikon: Gesamturteil von „mangelhaft" auf „gut"

Ayrton Silikon: Gesamturteil von „ungenügend" auf „mangelhaft"

TEST Sichere Geldanlagen/Kaupthing Bank

ÖKO-TEST-Magazin 6/2008 und 12/2008

Die rund 31.000 deutschen Kunden der isländischen Kaupthing Edge Bank, die seit Oktober auf die Rückzahlungen ihrer Einlagen im Umfang von mehr als 330 Millionen Euro warten, brauchen weiter starke Nerven. Nach wie vor ist unklar, ob, zu welchem Zeitpunkt und in welcher Höhe sie entschädigt werden. Die gesetzliche Einlagensicherung Islands garantiert maximal 20.887 Euro – vorausgesetzt das Land erklärt nicht den Staatsbankrott. Das konnte bislang durch Kredite des internationalen Währungsfonds und von skandinavischen Ländern abgewendet werden. Doch die wirtschaftliche und soziale Lage Islands wird immer dramatischer. Das deutsche Bundesfinanzministerium hatte Island daher schon Ende 2008 einen Kredit über 308 Millionen Euro angeboten, um den Entschädigungsverpflichtungen nachzukommen. Das Geld wurde bislang aber nicht abgerufen. Stattdessen zog Islands neuer Präsident Ólafur Ragnar Grimsson Anfang Februar in Zweifel, dass eine vollständige Entschädigung deutscher Geldanleger möglich sei. Denn „die Menschen in Island hätten alles verloren“ und dass sie mit ihren Steuern nun auch noch für deutsche Einlagen geradestehen sollten, sei „nicht mehr vermittelbar“. Wenige Zeit später ruderte er – vermutlich auf politischen Druck hin – wieder zurück. Denn die Wirkung auf die Märkte wäre fatal, wenn nun auch noch bei staatlichen Sicherungssystemen die Dämme brechen. Die Bundesregierung macht sich deshalb hinter den Kulissen für eine vollständige Entschädigung deutscher Sparer stark. Darüber hinaus hatte die zwangsverstaatlichte isländische Bank längst zugesagt, die Entschädigung der Sparer aus eigenen Mitteln zu stemmen. Angeblich verfüge die Bank in Deutschland über 80 Prozent der Mittel, um die Einlagen komplett auszuzahlen.

Wann und in welcher Höhe deutsche Sparer jetzt ihr Geld zurückbekommen, darüber streiten nun die Politiker. Das Hickhack macht allerdings deutlich, welche Risiken Sparer mit Geldanlagen bei ausländischen Banken eingehen. ÖKO-TEST hatte vor dem Tagesgeldkonto der isländischen Bank bereits Ende Mai 2008 gewarnt und auch den Streit um die Entschädigung kommen sehen. Im Test sichere Geldanlagen (ÖKO-TEST Magazin 12/2008) wurden Angebote deutscher Niederlassungen ausländischer Banken, die nur dem Einlagensicherungssystem ihres Heimatlandes angehören, daher bestenfalls als „ausreichend“ eingestuft. „Wenn das Mutterland der Bank selbst Zahlungsprobleme bekommt, ist womöglich fraglich, ob die EU-Mindestabsicherung in voller Höhe gehalten werden kann“, schrieb ÖKO-TEST seinerzeit und warf bereits Ende November die Frage auf, ob der isländische Staat die Auslandskunden seiner Banken in gleicher Höhe entschädigen werde wie heimische Sparer.

TEST Frotteelätzchen 7 Stück

ÖKO-TEST-Magazin 9/2008

Die Etiketten der Babylätzchen enthielten optische Aufheller und PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe. Nicht nur, dass diese Stoffe die Umwelt belasten, die Kleinen nuckeln auch noch daran herum. Anbieter Baby Walz hat reagiert und verzichtet „bis auf Weiteres“ auf die Etiketten. Der Pflegehinweis ist nun auf die Verpackung geklebt.

Gesamturteil von „befriedigend“ auf „sehr gut“

TEST o.b. Pro Comfort Tampons Normal

ÖKO-TEST-Magazin 4/2007

In den *o.b. Pro Comfort Tampons Normal* hatte das beauftragte Labor umstrittene halogenorganische Verbindungen analysiert, dafür kassierte die Topmarke unter den Monatshygieneröllchen zwei Minuspunkte. Mittlerweile hat Johnson & Johnson sein Bleichverfahren umgestellt. Ab der Charge B 260 8 W 43 lassen sich die umstrittenen Rückstände, die aus der Bleiche der Tamponfasern mit Chlorverbindungen wie Chlordioxid oder Hypochlorid stammen können, nicht mehr nachweisen.

Gesamturteil von „befriedigend“ auf „sehr gut“

TEST A & P Gurkentopf

ÖKO-TEST-Magazin 8/2007

Weil im *A & P Gurkentopf* Aroma- und Süßstoffe steckten, schnitt er nur mit „befriedigend“ ab. Inzwischen rundet eine Prise Zucker den Geschmack ab, was kalorienmäßig kaum ins Gewicht fällt. Ohne Aroma kommt der Gurkentopf aber noch immer nicht aus, obwohl Gurken und Gewürze selbst schon eine Fülle an Aromastoffen besitzen.

Gesamturteil von „befriedigend“ auf „gut“

Ausgaben km

Abb. enthält Sonderausstattung.

Der Fiat Grande Punto Natural Power

ab **11.040,– Euro**[1]

FIAT-ecoplus+ BONUS

Fiat – die Automarke mit dem niedrigsten durchschnittlichen CO_2-Ausstoß in Europa.[2]

WENIGER IST GENIAL

Der Fiat Grande Punto Natural Power mit bivalentem Erdgasantrieb. Eine Tankfüllung Erdgas kostet nur 12,00 Euro[3] und bringt Sie über 300 km* weit. In Kombination mit dem Benzinbetrieb kommen Sie sogar über 1000 km* weit. **Fiat – umweltfreundliche Ideen in Serie.**

www.fiat.de

WENIGER IST MEHR, WENIGER IST BESSER, WENIGER IST GENIAL.

NATURAL POWER

CIAOFIAT 008003428 0000 freecall

[1] Beispiel Fiat Grande Punto Natural Power 1.4 8V*, 16.000 €, unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers zuzüglich Überführungskosten, abzüglich der staatlichen Umweltprämie in Höhe von 2.500 € (Voraussetzung: Verschrottung eines mindestens vor neun Jahren erstmals zugelassenen Altfahrzeugs, das für mindestens ein Jahr auf den Halter in Deutschland zugelassen war), abzüglich des FIAT-ecoplus+ Bonus. Nachlass, keine Barauszahlung.

[2] JATO-Studie: volumengewichteter durchschnittlicher CO_2-Ausstoß (g/km) unter Europas Top-10-Automobilmarken 2007 und 1. HJ 2008. www.jato.com

[3] Ausgehend von einem Erdgaspreis von 0,857 €/kg und dem kombinierten Durchschnittsverbrauchswert von 6,4 m³/100 km nach RL 80/1268/EWG.

* Kraftstoffverbrauch bei Erdgasbetrieb nach RL 80/1268/EWG (m³/100 km): innerorts 8,2, außerorts 5,4, kombiniert 6,4. CO_2-Emission (g/km): kombiniert 115. Kraftstoffverbrauch bei Benzinbetrieb nach RL 80/1268/EWG (l/100 km): innerorts 7,9, außerorts 5,4, kombiniert 6,3. CO_2-Emission (g/km): kombiniert 149.

Privatkundenangebote, gültig nur für Bestellungen vom 20.01. bis zum 31.03.2009 von nicht bereits zugelassenen Neufahrzeugen Fiat Grande Punto Natural Power und Zulassung bis zum 31.12.2009. Nicht kombinierbar mit der Aktion „Fiat Steuersparen“. Nur bei teilnehmenden autorisierten Fiat Händlern.

Experten und Redakteure

Um Sie richtig gut zu informieren, fragen ÖKO-TEST-Redakteure immer ganz genau nach. Unsere Berater stehen uns mit ihrem Fachwissen zur Seite.

Experte des Monats

Dr. Thomas Seitz
ist beim Prüf- und Zertifizierungsinstitut des Verbands der Elektrotechnik Elektronik Informationstechnik e. V. (VDE) Experte in Sachen Gebrauchstauglichkeit und vergibt das Qualitätslabel „VDE Quality Tested“. Sein Steckenpferd ist die Ergonomie. Bei den Geräten im Test Akkubohrschrauber sah er da noch Verbesserungsmöglichkeiten. Große Unterschiede gab es aber vor allem auch bei der Kraft und Ausdauer der Akkus.

Gabriele Achstetter
Architektin und Beraterin im Bereich Bauen & Wohnen

Wolfgang Maes
Baubiologe und Berater zum Thema Elektrosmog

Dr. Falko Panzer
Kinderarzt und Berater zum Thema Kindergesundheit

Prof. Manfred Schubert-Zsilavecz
Pharmazeutischer Chemiker und Berater im Bereich Gesundheit

Ingrid Bader & Maren Behrendt
beantworten Fragen in der Verbraucherberatung – und haben Rat in fast allen Lebenslagen.

Enno Brendgens (eb)
hat passierte Tomaten untersuchen lassen und gibt grünes Licht für die roten Früchte.

Annette Dohrmann (ad)
schreibt über schnelle Wege ins Internet – auch für Leute, die in der DSL-freien Zone leben.

Hella Hansen (hh)
ist ziemlich enttäuscht. Ausgerechnet in den Bio-Gurken von Alnatura stecken Pestizidrückstände.

Birgit Hinsch (hin)
ist schon in Sommerstimmung. Sie bereitet einen großen Test Mineralwasser vor.

Maren Klein (mk)
hat die Tests für das Kompakt Allergien bearbeitet, das seit Ende Februar erhältlich ist.

Meike Meyer (mm)
ist schon öfter umgezogen und schätzt gute Akkubohrschrauber. Die besten Modelle sind leider auch die teuersten.

Kerstin Scheidecker (ks)
hält wenig von Spezialshampoos. Hauptsache die Produkte kommen ohne Schadstoffe aus.

Birgit Schumacher (schu)
weiß, was sich gehört und wie aus kleinen Tyrannen gesellschaftsfähige Wesen werden.

Dr. Jürgen Steinert (ste)
hat Gesundheitspräparate vom Discounter getestet. Dr. Aldi Nord schneidet am schlechtesten ab.

Christine Throl (ct)
entdeckte einige Mängel am getesteten Babyfon. Für die starke Strahlung kassiert es Minuspunkte.

Kopf oder Bauch?
Ob ein Haus das richtige
ist, spüre ich auch
mit meiner Nase.

Allergikergerechtes Öko-Haus

Baufritz-Häuser bieten ein ausgezeichnetes Raumklima, das beschwerdefreies Wohnen für Allergiker möglich macht. Viele zufriedene Kunden bestätigen uns diese Wirkung. So zahlt sich jahrelange Forschungsarbeit im Bereich allergikergerechtes Bauen aus. Zum Beispiel haben wir Hauskonzepte mit integrierten Allergikerzimmern und Pollenschleusen entwickelt. Für Multi-Allergiker setzen wir luftverbessernde Maßnahmen ein, um nachhaltig und dauerhaft die Qualität der Raumluft zu verbessern. Mit unseren Gesundheitsberatern erarbeiten wir individuelle Lösungen für die allergischen Belastungen unserer Kunden.

Lassen Sie sich von unserem umfassenden kostenlosen Stilwelten-Katalog inspirieren und von den Baufritz-Innovationen für gesundes und allergikergerechtes Wohnen überzeugen unter www.baufritz-ot.de

BAUFRITZ®
SEIT 1896

Tops und Flops

Jeden Tag kommen neue Produkte ins Regal. Die untersuchen wir für Sie, zeigen, welche gut sind – und von welchen Neuheiten man besser die Finger lässt.

TEST Läusemittel: Liberalice Duo LP-Pro Lotion

(ste) Bei der Bekämpfung von Kopfläusen geht der Trend weg von der chemischen Keule hin zum Tod durch Ersticken. Mit *Liberalice Duo LP-Pro Lotion* hat Anbieter Trommsdorf ein Medizinprodukt auf den Markt gebracht, das die Behandlung von Läusen und Nissen mit nur einer einzigen Anwendung ermöglichen soll. Maßgeblicher Inhaltsstoff ist *Oxyphthirine*. Tatsächlich gibt es bislang neben einer Untersuchung zur Hautverträglichkeit aber nur eine bis dato unveröffentlichte Studie mit 82 Kindern. Demnach könnte eine achtstündige Einwirkzeit ausreichen, um sowohl Läuse als auch deren Nissen zu töten. Da bislang weitere Untersuchungen, die diese Ergebnisse bestätigen, fehlen, beurteilen wir die Wirksamkeit als noch nicht ausreichend belegt. Bedenkliche und/oder umstrittene Inhaltsstoffe konnten die von ÖKO-TEST beauftragten Labore nicht nachweisen. Eine Packung mit 150 Milliliter Inhalt, der je nach Haarlänge für ein bis drei Anwendungen ausreicht, kostet 15,90 Euro.

Gesamturteil „mangelhaft“

TEST Diätetisches Lebensmittel: Migra 3

(ste) Zur diätetischen Behandlung der Migräne bietet die Firma Complen Health eine bunte Mischung an aus Coenzym Q10, Vitaminen, Mineralstoffen, Fischöl und Pflanzenstoffen, unter anderem Anthocyane aus Blaubeeren und schwarzen Johannisbeeren sowie Isoflavone aus Soja. Laut Anbieter unterstützt *Migra 3* „gezielt die Produktion von Energie im Gehirn“, neutralisiert „aggressive freie Radikale“ und wirkt der Entzündungsneigung entgegen. Nur: Belegt ist das alles nicht. Abgesehen von einer doppelblinden, placebokontrollierten Studie zu Coenzym Q10 gibt es nur offene Studien und Fallberichte. Daher erachtet unser wissenschaftlicher Berater, Professor Manfred Schubert-Zsilavicz von der Universität Frankfurt am Main, die Nutzen des Produktes als nicht belegt. Der Neurologe Professor Stefan Evers vom Universitätsklinikum Münster betont, aus wissenschaftlicher Sicht gebe es „keinerlei Evidenz, dass irgendeine Form der spezifischen Ernährung bei Migräne wirksam wäre“. Kritisch sehen wir zudem die Verwendung von Selen, da es in sehr hohen Dosierungen giftig ist. Eine Packung mit 15 Tagesdosen kostet 29,95 Euro.

Gesamturteil „ungenügend“

Unfug des Monats Orbit Balance

(ks) Es soll Menschen geben, die mögen Kaugummis, die nach etwas anderem als Pfefferminze schmecken. Aber bei aller Toleranz: Die Orbit Kaugummis in den Sorten Himbeere-Zitronengras und Papaya-Aloe vera sind geschmacklich schon arg gewöhnungsbedürftig. Bereits beim Namen der Dinger klappt dem konservativen Gummikauer der Kiefer herunter: „Orbit Balance. In Balance genießen ... auf einfache Art etwas für Ausgeglichenheit und Wohlbefinden tun, wann immer Ihnen danach ist“ heißt es dann noch auf der Verpackung. Hallo? Das ist ein Kaugummi und keine Aromaölmasse! Dass penetrante Himber-Zitronengras-Papaya-Aromen Ausgeglichenheit und Wohlbefinden fördern, darf zudem bezweifelt werden. Nee, liebe Werber von Orbit: Wir bleiben man schön bei unseren guten alten Pfefferminzkaugummis.

TEST Körperlotion: Nivea SOS Intensiv-Pflege Lotion

(ks) Wenn die Haut sehr trocken ist oder nach dem Duschen spannt, kann eine gute Körperlotion nicht schaden. An der neuen *Nivea SOS Intensiv-Pflege Lotion* haben wir wenig auszusetzen, denn weder künstliche Moschus-Verbindungen noch allergisierende Konservierungsmittel stecken in dem Produkt. Einziger Kritikpunkt: Statt natürlicher Öle und Wachse, die sich gut ins Gleichgewicht der Haut integrieren, sind künstliche Paraffine/Erdölprodukte/Silikone Hauptbestandteil der Fettphase. 200 Milliliter Lotion kosten 3,99 Euro.

Gesamturteil „gut“

TEST Bügelbrettbezug: Leifheit Cotton 72288

(aa) ÖKO-TEST wollte wissen, ob aus dem Leifheit-Bügelbrettbezug unter Hitzeeinwirkung bedenkliche oder umstrittene Inhaltsstoffe ausgasen können. Unsere beauftragten Labore hatten am Produkt des Markenherstellers nichts auszusetzen, es enthielt lediglich Spuren von Dibutylzinn. Im Klebstoff der Verpackung fanden sich allerdings PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe. Der Bügeltischbezug *Leifheit Cotton 72288* kostet in der Größe M 8,50 Euro; M entspricht 124 x 40 Zentimeter.

Gesamturteil „sehr gut“

TEST Holzanstrich: Bio Pin Wohnen Deko-Trend, Nebel

(aa) Einen als lösemittelfrei ausgelobten, deckenden Holzanstrich für den Innenraum hat Bio Pin unter der Bezeichnung *Deko-Trend* in sechs Farben im Angebot. Wir entschieden uns für die graue Farbe *Nebel* und ließen sie im Labor auf problematische Inhaltsstoffe untersuchen. Das Ergebnis: Aus dem Produkt entweichen nur geringe Mengen an flüchtigen organischen Verbindungen, darunter Terpene. Die Farbe enthält nur Spuren von bedenklichen Schwermetallen, außerdem Kobalt, das zum Trocknen eingesetzt wird. Da Kobaltverbindungen hautsensibilisierende Eigenschaften haben, enthält die Verpackung korrekterweise einen entsprechenden Warnhinweis und der Hersteller weist auf die beim Schleifen erforderliche Schutzmaske hin. Das findet ÖKO-TEST wichtig, da Kobaltstäube, wie auch Holzstäube, sogar Krebs erregen können. Die Deklaration ist – soweit dies von uns beurteilt werden kann – in Ordnung, so dass wir auch hier keine Minuspunkte vergeben. Die 0,75-Liter-Dose *Bio Pin Wohnen Deko-Trend* kostet 13,49 Euro; die Farbe reicht bei normal saugenden Untergründen knapp zehn Quadratmeter.

Gesamturteil „sehr gut“

Anzeige

Ökologisch bauen

Unser Beitrag zum Klimaschutz

Jedes WeberHaus ist ökologisches Wohnen in seiner schönsten Form. Der nachwachsende Baustoff Holz, die hervorragende Wärmedämmung und klimafreundliche Heiztechniken schaffen eine ausgeglichene Energiebilanz. Das zahlt sich aus – für die Umwelt, Ihre Heizkosten und Ihre Finanzierung.

WeberHaus®
Die Zukunft bauen

Info: 01 80 / 5 23 13 45
(nur € 0,14/min. aus dem dt. Festnetz, Mobil ggf. abweichend)

www.WeberHaus.de

TEST Babyfon: Dnt Young 500

(ct) Das *Dnt Young 500* (99,95 Euro) ist ein PMR-Funkgerät, also ein sogenanntes Walkie-Talkie, das auch als Babyfon genutzt werden kann. Dazu stellt man über das Menü ein Gerät auf Empfänger und das andere auf Sender oder auf „Mama-Mode“ und „Baby-Mode“, wie der Hersteller diese Funktion nennt. Leider können wir es als Babyfon nicht empfehlen, denn es strahlt noch in einem Abstand von zwei Metern mit einer Stärke von mehr als 100 Mikrowatt pro Quadratmeter. Dafür kassiert es zwei Minuspunkte, in diesem Bereich lassen sich biologische Effekte zumindest nicht ausschließen. Weiteren Punktabzug gibt es für die erhöhte Belastung mit elektrischen Wechselfeldern von mehr als zehn Volt pro Meter im Abstand von einem Meter. In der Strahlungsprüfung komm das *Dnt Young 500* so nur auf „ausreichend“. Die Techniktester kritisierten die relativ hohe Ansprechschwelle des Gerätes, die Sprachqualität ist allerdings gut und für ein Babyfon hat es eine hohe Reichweite. Leider stecken zudem PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe im Gerät und auf der Platine bromierte Flammschutzmittel.

Gesamturteil „ausreichend“

TEST Fruchtnektar: Punica Classics Roter Multivitamin 17+4

(hin) Der neue *Punica Classics Roter Multivitamin 17+4* will jetzt „noch erfrischender“ sein. So steht es in großen Lettern vorn auf dem Etikett. Was dieses Getränk – das besonders Kinder gern trinken – wirklich kann, wollten wir genauer wissen. Laut Zutatenliste sind Wasser, neun Fruchtsaftkonzentrate, sieben Vitamine sowie die Süßstoffe Cyclamat und Saccharin enthalten. Um es gleich zu sagen: Der Punica-Nektar ist alles andere als empfehlenswert.

Je einen Punkt Abzug hagelt es für den überflüssigen Vitaminzusatz und die Süßstoffe. Enttäuscht sein dürften auch diejenigen, die sich von dem Getränk jede Menge Frucht versprechen. Verständlich, sind doch vorn auf der Flasche leckere Früchte abgebildet und heißt es weiter unten „Mit ausgewählten Früchten“. Nektar enthält aber nur 50 Prozent Frucht. Außerdem handelt es sich hier um Konzentrat und nicht um Saft – zu erkennen an den fehlenden Fruchtaromen, insbesondere des Apfelanteils. Das ist bei Fruchtnektar zwar erlaubt, besser wird das Getränk dadurch aber nicht. Daher der Tipp: Eigenen Mix herstellen und Fruchtsaft zur Hälfte mit Wasser verdünnen. Ist billiger und schmeckt auch noch besser. Der Punica kostet 1,29 Euro pro Liter.

Gesamturteil „mangelhaft“

TEST Reis: Oryza Natur & Wildreis

(hin) *Oryza Natur & Wildreis* ist reich an Ballaststoffen und Vitaminen und schmeckt durch den Wildreis ausgeprägt nussig. Die Laboruntersuchungen gaben keinen Grund zur Klage. Es wurden zwar einige Schadstoffe nachgewiesen – darunter das Schwermetall Arsen –, die Mengen waren jedoch unbedenklich. Auch gentechnisch veränderte Körner fand das Labor nicht. Erfreulich ist weiterhin, dass so viel Wildreis in der Packung steckt, wie draufsteht, nämlich 25 Prozent. Apropos Wildreis: Die schwarzen Körner sind eigentlich gar kein klassischer Reis, sondern die Frucht eines Wassergrases. Die 500-Gramm-Packung kostet 2,49 Euro.

Gesamturteil „sehr gut“

TEST Waschgel: Baby sebamed Waschlotion Haut & Haar

(rol) Für stolze 5,99 Euro ist die *Baby Sebamed Waschlotion Haut & Haar* (200 Milliliter) von Sebapharma ausschließlich in Apotheken erhältlich. Ob sie, wie auf der Verpackung versprochen wird, die empfindliche Haut unserer Kleinsten wirklich „vor Austrocknung und Reizungen schützt“, haben wir nicht überprüft. Uns interessiert vielmehr, ob kritische Stoffe darin enthalten sind: In der Lotion stecken nicht nur beruhigende und feuchtigkeitsspendende Stoffe wie Johanniskrautextrakt oder Panthenol, sondern auch PEG/PEG-Derivate. Sie können die zarte Babyhaut durchlässiger machen und Fremdstoffe einschleusen. Auch der Zusatz von Parfüm in Babypflegeprodukten ist eigentlich unnötig. Immerhin verzichtet der Hersteller auf Konservierungsmittel und problematische Duftstoffe.

Gesamturteil „gut“

Foto: itstock

Der Sündenbock

Bier gibt es bekanntlich in vielen Geschmacksrichtungen. Und neuerdings auch in fester statt in flüssiger Form. Wer hat's erfunden? Natürlich die Bayern. In Mainburg ist die Bierschokolade schon eine kleine Touristenattraktion. Konditor Lutzenburger hat seit August an die 6.000 Tafeln mit dem vielversprechenden Namen „Sündenbock" produziert. So heißt auch das dunkle Starkbier, das der Schoki die malzig-süßliche Note verleiht. Zum Glück schlägt die Bierschokolade aber nur auf die Hüften: Laut Konditor Lutzenburger soll jedenfalls das Autofahren auch nach zwei Tafeln Bierschokolade kein Problem sein.

TEST Salatgurken

Krumme Dinger

Die großen Schlangengurken sind inzwischen das ganze Jahr über ein beliebtes Gemüse. Doch unser Testergebnis spricht nicht immer für die Gurken: Am besten schnitten die Bio-Produkte ab, am schlechtesten eine Gurke von Netto. Sie enthielt Pestizidrückstände über dem Grenzwert.

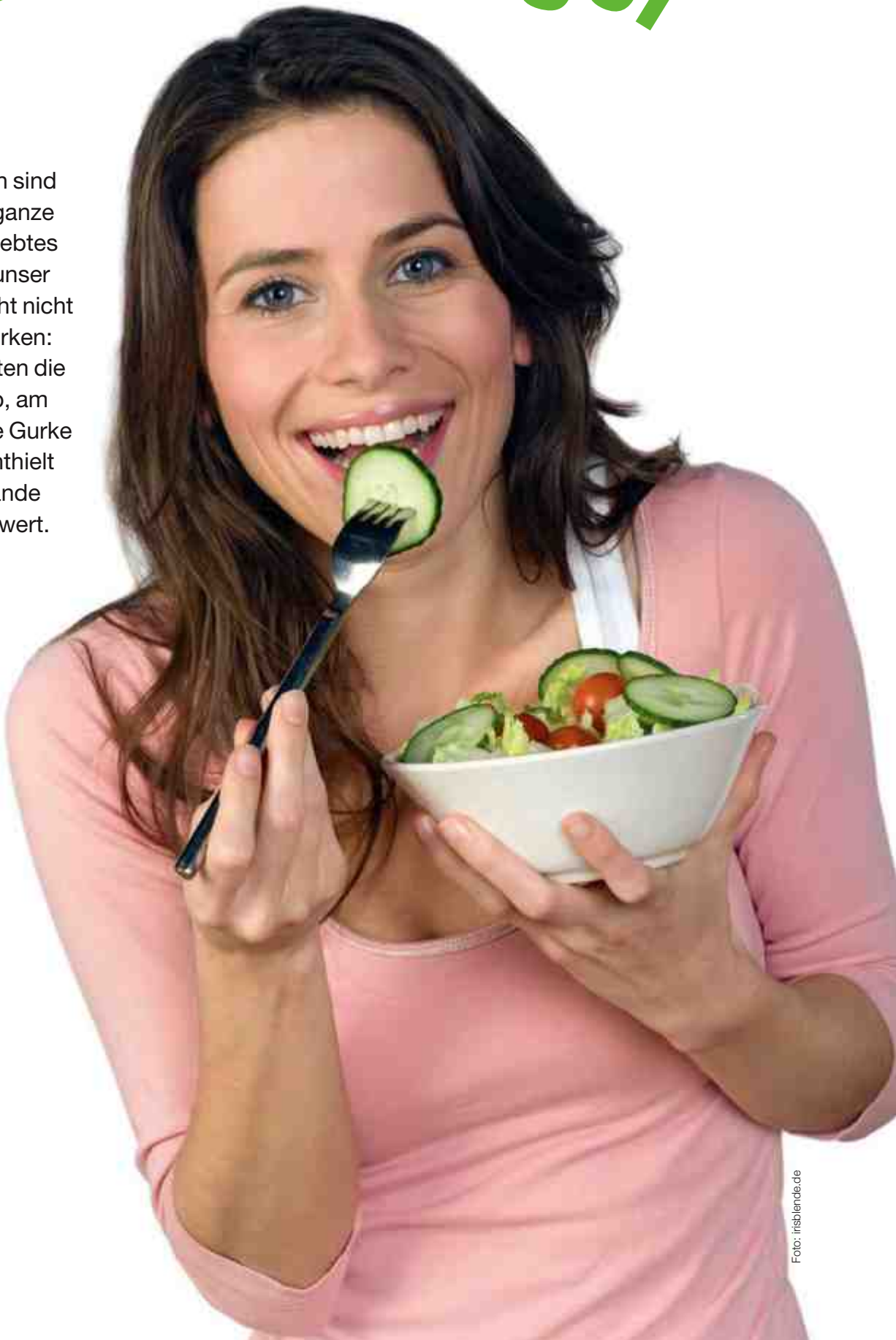


Foto: irisblende.de

Ab Juli dürfen Gurken wieder wachsen, wie sie wollen. Dann fallen die EU-Normen über die Größe und Form von 26 Sorten Obst und Gemüse. „Dies bedeutet einen Neuanfang für die krumme Gurke“, kommentierte die zuständige EU-Kommissarin Mariann Fischer Boel. Bisher durfte eine Schlangengurke der Klasse Extra und I nämlich maximal eine Krümmung von zehn Millimetern auf zehn Zentimetern Länge aufweisen.

Wolfgang Ahlers von der Firma Univeg, einem führenden Unternehmen im Obst- und Gemüsehandel, hält gar nichts vom Neuanfang. „Das führt dazu, dass die Normierung auf die Marktbeteiligten verlagert wird“, erklärt er und warnt vor einem regulatorischen Chaos, falls es der Branche nicht gelingt, sich auf ein einheitliches Nachfolgesystem zu einigen. Prof. Peter-Jürgen Paschold vom Fachgebiet Gemüseanbau in der Forschungsanstalt Geisenheim sieht das ähnlich. Er findet es zwar verwerflich, qualitativ hochwertige Gurken einfach wegzuschmeißen, nur weil sie krumm sind. „Anstatt die Norm aber gleich aufzuheben, hätte man sie besser lockern und einen höheren Krümmungsgrad zulassen sollen“, ist seine Meinung.

ÖKO-TEST hat noch nie die maximal erlaubte Krümmung bei Gurken nachmessen lassen. Wir konzentrieren uns lieber darauf, möglicherweise enthaltene gesundheitsschädliche Pestizidrückstände zu finden. Denn Salatgurken sind diesbezüglich immer wieder aufgefallen. Seit unserem letzten Gurkentest sind knapp fünf Jahre vergangen, in denen sich die Situation nicht groß verändert hat. Ein Grund: Gurken sind schädlingsanfällige Sensibelchen. Pestizidmittel, die gegen Insekten und Pilzwachstum wirken, werden deshalb immer noch reichlich gespritzt, obwohl Handelsketten und Erzeuger das Problem der Rückstände erkannt haben und beackern (siehe Kompaktspalte). Bei Paprika beispielsweise hat sich die Rückstandssituation schon deutlich verbessert.

Hauptsaison haben die Gurken im Sommer. Doch gekauft werden sie unabhängig von Saison und Tradition. Sie wachsen in der kalten Jahreszeit hauptsächlich unter Plastikplanen im spanischen Almeria. Über riesige Flächen entlang der Küste ziehen sich die hässlichen Treibhäuser aus Gestänge und Folie, in denen nicht nur Gurken, sondern auch Tomaten, Paprika und Auberginen wachsen.

ÖKO-TEST hat 39 Gurkenproben, zwölf davon in Bio-Qualität, aus elf Ladenketten in die Labore geschickt und auf zirka 500 Wirkstoffe untersuchen lassen. Alle Schlangengurken kommen aus Spanien, die meisten aus Almeria.

Das Testergebnis

■ Das von uns beauftragte Labor fand in 39 Gurkenproben 20 verschiedene Wirkstoffe, bis zu sieben in einer Probe. Nur zwei von 27 konventionellen, aber neun von zwölf Bio-Gurken sind ohne nachweisbare Rückstände. Rewe heißt diesmal der Spitzenreiter bei konventioneller Ware, Netto Marken-Discount ist das Schlusslicht und hat leider sogar eine Überschreitung der zulässigen Höchstmenge zu verbuchen. Bei der Bio-Ware gibt es viele Bestnoten; Alnatura fällt diesmal allerdings unangenehm auf.

■ Seit September 2008 regelt ein neues EU-Recht die gesetzlichen Höchstmengen für Pestizidrückstände. Im Zuge des globalen Handels war eine gemeinsame europäische Vorgabe lange überfällig, denn vorher hatte jedes Land seine eigenen Bestimmungen. Nachteil der neuen Verordnung: Viele in Deutschland geltenden Höchstmengen sind mit der Harmonisierung heraufgesetzt worden. Einige wenige wurden aber auch herabgesetzt.

■ In einer Probe von Alnatura fand unser Labor gleich drei Rückstände über dem vom Bundesverband Naturkost Naturwaren empfohlenen Orientierungswert für Bio-Ware von 0,01 Milligramm pro Kilogramm (mg/kg). Zwei der gefundenen Pestizidrückstände sind sogar nach dem Bewertungsmaßstab für

Anzeige

Tee Gschwendner

Grüne Ostern®

Aromatisierter Grüner Tee Nr. 926
Feiner Eierpunschgeschmack.

Preis 100 g:
€ 4,95

Tee Gschwendner

Diese Mischung und über 300 weitere Teesorten finden Sie unter
www.teegschwendner.de
Wo Ihr nächstes Fachgeschäft ist, erfahren Sie ebenfalls dort oder unter Tel. 02225 / 92 14 0.

Kompakt

Aktiv gegen Rückstände

Auch die Handelsketten sind strenger als der Gesetzgeber und haben eigene Qualitätskriterien. Die Lieferanten von Edeka haben beispielsweise kürzlich eine Wirkstoffrisikoliste für den Gebrauch von Pestiziden im Obst- und Gemüseanbau bekommen. Sie ist nach den Kategorien „unbedenklich", „kritisch" und „besonders kritisch" unterteilt. Für Lieferanten der Edeka-Eigenmarken gilt zudem bereits seit Jahren, dass die Produkte maximal 50 Prozent der geltenden Rückstandshöchstmengen ausschöpfen dürfen.

Minimierung

Ähnliche Kriterien haben alle anderen Handelsriesen auch. Aldi Süd fährt zum Beispiel seit Jahren ein mehrgleisiges System, das auf Erfahrungen der eigenen Qualitätssicherung aufbaut. Es gibt Vorgaben für die maximale prozentuale Auslastung von Höchstmengen (70 Prozent), für die maximale Auslastung der Akuten Referenzdosis (80 Prozent), die maximale Anzahl von Wirkstoffen (5) und einige kritische Wirkstoffe, die ausgeschlossen sind. Die übrigen Handelsketten fahren mit Abweichungen im Detail vergleichbare Strategien. Bei Höchstmengenüberschreitungen müssen die Lieferanten bei allen mit Auslistung und zeitweiligem Lieferstopp rechnen; manchmal gibt es schon vorher Sanktionen.

Sonderfall Lidl

Lidl tanzt aus der Reihe und lässt nur ein Drittel der gesetzlichen Höchstmenge zu. Als Beurteilungsgrundlage dienen sowohl die neue EU-Verordnung wie die bis September 2008 geltende deutsche Verordnung, je nachdem welche Höchstmenge geringer ist. Prinzipiell eine gute Idee, doch praktisch muss sich zeigen, ob sie umsetzbar ist. Die Festsetzung von Höchstgehalten ist ein kontinuierlicher Prozess, an dem Erzeuger sich orientieren. Sie müssen dann nicht nur die neuen, sondern auch die alten Regelungen kennen.

konventionelle Ware erhöht. Zudem sollten die gefundenen Wirkstoffe Bifenthrin und Thiacloprid nach Ansicht der schwedischen Zulassungsbehörde wegen ihrer Giftigkeit verboten werden. In einer weiteren Probe von Alnatura steckte ein Rückstand über dem Bio-Orientierungswert. Immerhin eine Gurke war völlig rückstandsfrei. Dennoch bekommt Alnatura insgesamt nur ein befriedigend.

■ Rund die Hälfte der konventionellen Proben und eine Bio-Probe enthalten Rückstände, die mehr als zehn Prozent der Höchstmengen ausmachen; zweimal fanden die Labore Mengen über 50 Prozent. In einer Probe von Lidl war auch die sogenannte Akute Referenzdosis (ARfD) für einen Wirkstoff zu knapp über 50 Prozent ausgeschöpft. Der ARfD-Wert ist die Substanzmenge, die über die Nahrung innerhalb eines Tages oder mit einer Mahlzeit aufgenommen werden kann, ohne dass daraus ein mögliches Gesundheitsrisiko resultiert. Als Beispielperson dient ein Kleinkind, das innerhalb kurzer Zeit eine größere Menge Gurke isst.

■ In einer Probe der *Marina Gurken* von Penny steckte ein Rückstand des Wirkstoffs Procymidon, der Pilzwachstum hemmt. Die derzeit gültige Höchstmenge für den Stoff ist 1 mg/kg. Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) schlägt allerdings vor, die Höchstmengen für diverse Kulturen zu senken, weil die derzeitig gültigen Werte nach neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen nicht sicher sind. Zudem ist die Zulassung des Stoffes Mitte 2008 ausgelaufen. Für Gurken ist nun eine neue Höchstmenge von 0,02 mg/kg vorgeschlagen. Wenn dieser Vorschlag akzeptiert wird – was in der Regel geschieht –, wäre die Gurke demnächst dann nicht mehr „gut", sondern „ungenügend"! Da die Gesetzesänderung vor Redaktionsschluss nicht amtlich ist, bekommt die Gurke und damit auch die Handelskette Penny keine Bewertung.

■ Man findet nur, wonach man sucht. Die Pestizidanalyse ist Detektivarbeit und muss immer wieder auf die entprechend verwendeten Stoffe angepasst werden. Für den Salatgurkentest haben wir beispielsweise eine Einzelmethode für den Wirkstoff Fosetyl-Aluminium neu in das Untersuchungsspektrum aufgenommen, weil es Hinweise auf eine illegale Anwendung im Bio-Anbau gab – und wurden prompt auch in einer Probe von Alnatura und in einer von Edeka (Bio Wertkost) fündig.

Unsere Empfehlungen

✓ Gurken sind super kalorienarm, aber nicht sonderlich vitamin- und mineralstoffreich. Das was drin ist, sitzt überwiegend in der Gurkenschale. Bio-Gurken deshalb nicht schälen, sondern nur gut abbürsten. Da sich die Pestizidrückstände in konventionellen Gurken vermehrt auf der Schale befinden, die Früchte dünn schälen.

✓ Beim Einkauf sollte man auf eine glatte, gleichmäßig ausgefärbte Schale und ein stumpfes Ende der Frucht achten. Farbaufhellungen sind ein Zeichen für Überreife.

✓ Gurken nicht unter zwölf Grad Celsius lagern, da sie sonst weiche, wässrige Stellen auf der Schale bekommen können. Angeschnittene Früchte sind bis zu zwei Tage im Gemüsefach des Kühlschranks haltbar.

So reagierten die Hersteller

■ Alnatura teilte uns mit, dass die Rückstände nicht durch direkte Anwendung in die Gurken gelangt sein können, sondern durch indirekte Kontamination wie Verwehungen in der landwirtschaftlichen Erzeugung oder Abrieb im Bereich der Lagerung, des Transports oder der Verpackung. Die erste Erklärung kommentiert Maria Roth, Leiterin des Chemischen und Veterinäruntersuchungsamtes Stuttgart so: „Wir haben Untersuchungen gemacht, in denen wir sehr gut nachweisen konnten, dass Abdrift als Grund der Verunreinigung in Größenordnungen über den gesicherten 0,01 mg/kg eher nicht infrage kommt." Die zweite entkräftet sie auch: „Nach den Vorgaben der EU-Ökoverordnung muss bei der Lagerung und Weiterverarbeitung ökologisch angebauter Lebensmittel darauf geachtet werden, dass weder Vermischung mit konventionellen Lebensmitteln stattfindet, noch Rückstände durch kontaminierte Anlagenteile bei Verpackung und Transport auf die Bio-Produkte übergehen."

■ Edeka teilte uns mit, dass der Erzeuger der belasteten Bio-Probe ausschließlich im kontrolliert ökologischen Landbau aktiv ist und bisher in keiner Weise auffällig geworden ist. Der Vorgang sei der zuständigen Kontrollstelle in Spanien gemeldet worden und werde geprüft.

Hella Hansen

Die perfekte Mischung für günstige Beiträge.

Mit der ASSTEL Risiko-Lebensversicherung.

Wir belohnen Ihre Gesundheit mit bis zu 25 % Rabatt[1]
Günstigste Risiko-Lebensversicherung im Test[2]

Capital
April 2008
1. PLATZ
Im Test: Risikolebensversicherung, Mann, 38 Jahre, Nichtraucher, Body-Mass-Index 20–25, 17 Jahre Laufzeit, Versicherungssumme 340.000 EUR
Quelle: Capital, Ausgabe 7/2008

www.asstel.de oder **0221 - 9 677 942**

Mo.–Fr. 8–21 Uhr, Sa. 8–16 Uhr

ASSTEL
DIREKT GUT VERSICHERT

[1] Bis zu 25 % reduzierter Beitrag = durch persönlichen Mini-Check beim Arzt Ihrer Wahl ab 150.000 EUR Risikoschutz

[2] Quelle: Capital, Ausgabe 07.2008

Foto: Fotolia.com/Birgit Reitz-Hofmann

Ob in einer Gurke Rückstände von Pestizidwirkstoffen stecken, kann man weder sehen noch riechen oder schmecken. Der Kauf von Bio-Ware ist immer noch die beste Wahl, um Rückstände zu minimieren.

Fragen rund um Pestizidrückstände

Ist das neue EU-Pestizidrecht besser oder schlechter?
Es ist besser, dass es nun endlich in Europa einheitliche Regeln gibt. Aus Sicht des vorbeugenden Verbraucherschutzes ist es schlechter, dass die Höchstmengen teilweise angehoben wurden; auch wenn dadurch aus Behördensicht keine gesundheitliche Gefahr besteht.

Die EU hat einige hochtoxische Pestizide verboten. Warum dürfen die teilweise noch jahrelang weiterverwendet werden?
Fortpflanzungsgefährdende, krebserregende, erbgutverändernde und hormonell stark wirksame Substanzen sowie solche, die besonders umweltschädlich sind, sollen auf die Verbotsliste kommen. Sie haben in der Vergangenheit dennoch eine Zulassung erhalten, weil nach Einschätzung der zuständigen Behörden ein als sicher geltender Schwellenwert nicht überschritten wird. Der neue Beschluss, besonders toxische Stoffe mengenunabhängig zu verbieten, ist ein Schritt zu mehr Verbraucher- und Umweltschutz. Industriefreundlich sind hingegen lange Übergangsphasen, bis die neue Bestimmung auch greift. Zulassungen für Wirkstoffe werden jeweils für zehn Jahre vergeben, das bedeutet, dass einige Stoffe trotz Verbot noch bis 2018 in Gebrauch sein dürfen, weil sie erst vor Kurzem zugelassen wurden. Entsprechende Negativlisten der Handelsketten greifen hoffentlich schneller.

Ist eine Überschreitung der gesetzlichen Rückstandshöchstmenge sofort gesundheitsschädlich?
In der Regel nicht. Aber die Überschreitung einer Höchstmenge verstößt gegen geltendes Recht. Die Ware darf nicht mehr verkauft werden. Automatisch gesundheitsschädlich ist sie deswegen nicht, denn die Höchstmengen sind keine toxikologischen Werte, sondern werden aus Feldversuchen hergeleitet. In den meisten Fällen liegen sie weit unter der toxikologisch relevanten Menge. Manchmal hat sich aber erst nach Jahren herausgestellt, dass die festgesetzten Höchstmengen nicht ausreichen. Bis zum Jahr 2000 wurden sie beispielsweise nur auf der Grundlage langfristiger, durchschnittlicher Verzehrsmengen beurteilt und nicht bezüglich ihrer akuten Giftigkeit, wenn einmalig große Mengen verzehrt werden.

Was sind toxikologische Höchstmengen?
ADI steht für Acceptable daily Intake (duldbare tägliche Aufnahmemenge) und gibt die Menge eines Stoffes an, die ein Verbraucher täglich ohne erkennbares Gesundheitsrisiko aufnehmen kann. Mit dem ADI wird ein mögliches chronisches Risiko beurteilt. Die Akute Referenzdosis (ARfD) hingegen ist die Substanzmenge, die bei einmaligem Verzehr größerer Mengen nicht überschritten werden sollte. Beide Werte werden durch Tierversuche experimentell bestimmt. Sie gelten jeweils nur für Einzelstoffe und berücksichtigen das Problem der Mehrfachrückstände nicht.

NATUR wirkt!

1986 Pflanzliche Tenside

1987 Essig

1988 Spiritus

1997 Orangenterpene

1999 Zitronensäure

2002 Soda

2003 Aloe Vera

2007 Mandelmilch

2008 Lavendel

Frosch

setzt seit 1986 auf bewährte **Naturwirkstoffe**, für natürliche Sauberkeit zum Wohlfühlen. Heute ist Frosch in jedem dritten Haushalt vorhanden.

Bio-Qualität, die sich durchsetzt!

Mehr Infos unter: www.frosch-9punkte.de

Frosch **Bio-Qualität zum Wohlfühlen – seit 1986**

TEST Salatgurken, Bio-Produkte	Basic	Edeka	Real	Alnatura
Produkte	3 x Basic Gurken	3 x Bio Wertkost Gurken	3 x Grünes Land Bio Gurke	3 x Alnatura Gurken
Anbieter	Basic Lebensmittelhandel	Edeka Zentrale	A.L.C. Warenvertriebsgesellschaft	Alnatura
Preis pro Stück in Euro	1,55 / 1,55 / 1,59	3 x 1,49	3 x 1,69	3 x 1,59
Belastung mit Pestiziden	nein / nein / nein	nein / Spuren / nein	nein / nein / nein	nein / Spuren / **2 x erhöht**
In Spuren nachgewiesene Pestizide	0 / 0 / 0	0 / 1 / 0	0 / 0 / 0	0 / 1 / 1
Einzeltestergebnisse Inhaltsstoffe	sehr gut / sehr gut / sehr gut	sehr gut / gut / sehr gut	sehr gut / sehr gut / sehr gut	sehr gut / gut / mangelhaft
Weitere Mängel	nein / nein / nein	nein / **ja** / nein	nein / nein / nein	nein / **ja / ja**
Einzeltestergebnisse Weitere Mängel	sehr gut / sehr gut / sehr gut	sehr gut / befriedigend / sehr gut	sehr gut / sehr gut / sehr gut	sehr gut / befriedigend / ungenügend
Anmerkungen		- / 2) / -		- / 2) / 1)
Gesamturteil	**sehr gut**	**sehr gut**	**sehr gut**	**befriedigend**

Fett gedruckt sind Mängel.
Glossar: Erläuterungen zu den untersuchten Parametern finden Sie unter www.oekotest.de
Anmerkungen: 1) Drei Wirkstoffe überschreiten den Bio-Orientierungswert. 2) Ein Wirkstoff überschreitet den Bio-Orientierungswert. 3) Laut Anbietergutachten enthält ein Muster derselben Produktionscharge statt drei Rückständen nur den Wirkstoff Metalaxyl in der Konzentration von 0,02 mg/kg. Für ihn gilt eine Rückstandshöchstmenge von 0,5 mg/kg.
Legende: Läden mit dem gleichen Gesamturteil sind in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt. Zur Abwertung der Produkte um fünf Stufen führt: der Gehalt eines Pestizids, der die gesetzliche Rückstandshöchstmenge überschreitet. Zur Abwertung der Produkte um zwei Stufen führt: Der Gehalt eines Pestizids, der über 50 Prozent der gesetzlichen Rückstandshöchstmenge erreicht, wenn diese bei 0,02 mg/kg oder höher liegt (in der Tabelle „stark erhöht") und/oder der Gehalt eines Pestizids, der über 50 Prozent der Akuten Referenzdosis (ARfD) ausschöpft. Zur Abwertung der Produkte um jeweils eine Stufe führen: a) der Gehalt eines Pestizids, der über 10 Prozent und maximal 50 Prozent der gesetzlichen Rückstandshöchstmenge erreicht, wenn diese bei 0,1 mg/kg oder höher liegt (in der Tabelle „erhöht"); b) fünf und mehr in Spuren nachgewiesene Pestizide. Beurteilt wurde in Anlehnung an Verordung EG Nr. 396/2005. Unter Weitere Mängel führt zur Abwertung um zwei Stufen: der Gehalt eines Pestizids über dem Bio-Orientierungswert des Bundesverbands Naturkost Naturwaren (BNN) von 0,01 mg/kg, wenn das Produkt als Bio-Ware gekennzeichnet ist. Das Gesamturteil für die Läden beruht auf den Testergebnissen Inhaltsstoffe der Produkte, wobei

TEST Salatgurken	Rewe	Aldi Nord	Aldi Süd	Edeka	Kaufland
Produkte	Acrena Gurken / Castil Spanische Gurken / Femago Gurken	Hortamar Gurken / La Cana Spanische Gurken / Marina Gurken	2 x La Cana Spanische Gurken / Mando Gurken	Gärtners Beste Gurken / Hortamar Gurken / Sonnenstrahl Gurken	Geosur Gurken / Murgiverde Gurken / Spanische Gurken
Anbieter	Acrena / El Grupo / Femago	Hortamar / Miguel Garcia Sanchez e Hijos / Fulgencio	2 x Miguel Garcia Sanchez e Hijos / S.A.T. Costa de Almeria	Agrolris / Hortamar / Agrolris	Geosur / Murgiverde / Cohorsan
Preis pro Stück in Euro	0,89 / 0,99 / 0,99	0,59 / 0,59 / 0,49	0,49 / 0,59 / 0,59	0,89 / 0,79 / 0,59	0,69 / 0,59 / 0,69
Belastung mit Pestiziden	Spuren / Spuren / Spuren	Spuren / Spuren / **1 x erhöht**	**1 x stark erhöht /** nein / Spuren	**1 x erhöht / 1 x erhöht /** Spuren	**1 x erhöht / 1 x erhöht /** Spuren
In Spuren nachgewiesene Pestizide	2 / **7** / 1	**6** / 2 / 1	2 / 0 / 1	2 / 1 / 4	3 / 1 / 1
Einzeltestergebnisse Inhaltsstoffe	sehr gut / gut / sehr gut	gut / sehr gut / gut	befriedigend / sehr gut / sehr gut	gut / gut / sehr gut	gut / gut / sehr gut
Anmerkungen			3) / - / -		
Gesamturteil	**sehr gut**	**gut**	**gut**	**gut**	**gut**

jeweils eine Durchschnittsnote von drei Produkten ermittelt und kaufmännisch gerundet wurde. Das Gesamturteil kann nicht besser sein als „ungenügend“, wenn ein Testergebnis Inhaltsstoffe „ungenügend“ ausfällt. Ein Einzeltestergebnis Weitere Mängel, das „befriedigend“ ist, verschlechtert das Einzeltestergebnis Inhaltsstoffe um eine Stufe. Ein Einzeltestergebnis Weitere Mängel, das „ungenügend“ ist, verschlechtert das Einzeltestergebnis Inhaltsstoffe um zwei Stufen.

Testmethoden: Pestizide: GC/MS-Pestizidscreening: ASU § 64 LFGB L 00.00-34, weitere Pestizide: LC/MS/MS-Screening: ASU § 64 LFGB L.00.00-113. Fosetyl-Al: Flüssigextraktion, LC/MS/MS, Literaturmethode nach Anastassiades et al. Chlorierte Kunststoffe in der Verpackung: Röntgenfluoreszenzanalyse.

Einkauf der Testprodukte: Dezember 2008.

Anbieterverzeichnis: siehe Seite www.oekotest.de

Tests und deren Ergebnisse sind urheberrechtlich geschützt. Ohne schriftliche Genehmigung des Verlages dürfen keine Nachdrucke, Kopien, Mikrofilme oder Einspielungen in elektronische Medien angefertigt und/oder verbreitet werden.

TEST Pestizide in Obst und Gemüse

	Proben	Pestizide über Höchstmenge in %	Durchschnittsnote Gesamturteil
Tengelmann (bio)	14	0	1,1
Edeka (bio)	14	0	1,2
Real (bio)	19	0	1,2
Rewe (bio)	20	0	1,2
Basic (bio)	34	0	1,3
Plus (bio)	12	0	1,3
Alnatura (bio)	38	0	1,4
Netto Marken-Discount	11	9,1	1,7
Aldi Süd	60	6,7	2,0
Edeka	37	0	2,5
Real	47	4,3	2,5
Aldi Nord	36	8,30	2,8
Lidl	60	13,3	2,8
Rewe	65	9,20	2,8
Norma	29	17,2	2,9
Penny	45	8,9	2,9
Tengelmann	36	11,1	3,0
Plus	44	18,20	3,1

Die Auswertung unserer Obst- und Gemüsetests seit 2003 zeigt deutlich: „Sehr gut“ schneidet nur Bio-Ware ab, aber auch mit konventioneller Ware kann ein „gut“ erreicht werden. Das Ergebnis ist zwar nicht repräsentativ, zeigt aber Tendenzen. Der neue Riese Netto Marken-Discount, der im aktuellen Test sogar eine Höchstmengenüberschreitung aufweist, ist wegen der geringen Probenanzahl gegenüber der Konkurrenz vermutlich ein wenig im Vorteil.

Real	Lidl	Netto Marken-Discount	Penny
Chata Gurken / Happy Tree Gurken / Mando Gurken	Ejidomar Gurken / Geosur Gurken / Procam Spanische Gurken	Alhondiga Spanische Gurken / 2 x Spanische Gurken	Happy Tree Gurken / 2 x Marina Gurken
Agroejido / Indasol / S.A.T. Costa de Almeria	Ejidomar S. Coop. / Geosur / Procam	Alhondiga La Union / Alhondiga La Union / Gavà Grup	Alhondiga La Union / 2 x Fulgencio
0,49 / 0,79 / 0,89	0,59 / 0,49 / 0,59	3 x 0,59	0,75 / 0,69 / 0,75
1 x erhöht / 1 x erhöht / 1 x erhöht	Spuren / **1 x stark erhöht und damit über 50% vom ARfD-Wert, 1 x erhöht / 2 x erhöht**	**1 x über Höchstmenge, 1 x erhöht /** Spuren / **1 x erhöht**	Spuren / nein / **1 x erhöht sowie 0,086 mg/kg Procymidon**
1 / 3 / 2	3 / 2 / 3	**5** / 1 / 1	2 / 0 / 1
gut / gut / gut	sehr gut / ausreichend / befriedigend	ungenügend / sehr gut / gut	sehr gut / sehr gut / nicht bewertet
gut	**befriedigend**	**ungenügend**	**ohne Bewertung**

Anzeige

P. Jentschura®

WegeBrot®

Backmischung für Kleingebäck

glutenfrei

WegeBrot® zum Selberbacken!

WegeBrot® ist glutenfrei und ballaststoffreich, ohne künstliche Zusatzstoffe und unwiderstehlich lecker!

Das ideale Pausenbrot für Kinder, der Kraftstoff für Kopfarbeiter, der Energieschub für Sportler.

Die perfekte Wegezehrung für die ganze Familie.

Jentschura International GmbH
D-48163 Münster
Tel.: +49 (0) 25 36 - 33 10-0
Fax: +49 (0) 25 36 - 33 10-10

Jentschura [Schweiz] AG
Seestrasse 62 • CH-8806 Bäch
Tel.: +41 (0) 44 - 784 79 31
Fax: +41 (0) 44 - 687 90 72

Ökotest 02/2009

Informationen und zahlreiche Rezeptideen in abwechslungsreichen Geschmacksrichtungen finden Sie im Internet:

www.wegebrot.com

Foto: Fotolia.com/Tomo Jesenicnik

TEST Passierte Tomaten

Alles im Lot mit'm Rot

Natürlich sind frische Tomaten besser als Tomaten aus der Packung. Aber wenn keine Saison ist, und die roten Früchte wässrig schmecken, greifen viele zur Konserve. Und das kann man auch getrost tun. Denn alle Produkte im Test sind in Ordnung.

Egal ob es die Margherita ist, die San Remo oder die Pizza Hawaii: „Eine ordentliche Tomatensauce ist immer die Basis für den übrigen Pizzabelag", sagt Kalra Gurmeet, Inhaber der Frankfurter Pizzeria *Calabria*. Rund 30 verschiedene Pizzasorten stehen hier auf der Karte, werden im Lokal serviert oder nach Hause geliefert. Aber was macht eine wirklich gute Tomatensauce aus? Regel Nummer eins: Aromatische Tomaten. Und die kommen meist aus der Dose, egal ob man beim Kellner in Neapel bestellt, beim Pizzaservice in Hamburg oder eben bei Gurmeet in Frankfurt. „Natürlich kann ich auch eine Sauce aus frischen Tomaten machen", sagt der Pizzaprofi. Mit guten Tomaten würde sie auch noch viel besser als mit Dosenware. Erwischt man aber Früchte mit wenig Aroma, schmeckt auch die Sauce nicht. „Außerdem dauert das viel länger." Der Inhalt der Dose wird einfach kurz mit dem Pürierstab zerkleinert. Fertig ist die Basis für die Tomatensauce.

Regel Nummer zwei: Die richtige Würze. Jeder Pizzabäcker hat da sein eigenes Geheimnis. Bei Gurmeet sorgt eine Mischung aus Pflanzenöl, Salz, Pfeffer, Oregano, Basilikum, Knoblauchpulver und ein klein wenig Zucker für den würzigen, vollen Tomatengeschmack. Regel Nummer drei: Viel Geduld. 30 Minuten lässt Gurmeet die Tomatensauce vor sich hin köcheln, bis sie schön dick ist. „So viel Zeit muss sein. Sonst ist die Sauce nicht gleichmäßig, sondern an manchen Stellen wässrig." Einige Hobbyköche sollen in solchen Fällen auch mal mit Mehl oder Saucenbinder nachhelfen … „Auf keinen Fall", warnt Gurmeet. „Das kann man machen – macht man aber nicht." Die Sauce bekommt sonst eine merkwürdige Konsistenz. 45 Minuten veranschlagt Gurmeet für die Zubereitung einer Pizza-Tomaten-Sauce. Auch bei Spaghetti Napoli beginnt das Rezept mit dem Öffnen einer Konserve. Allerdings sorgen hier andere Kräuter und ein wenig fein geschnittenes Gemüse für das richtige Aroma.

Tomatenkonserven sind eben unglaublich praktisch, egal ob aus der Dose, aus der Tube oder aus dem Tetra Pak. Das weiß man nicht nur in der Pizzeria, sondern

auch im Privathaushalt. Rund elf Kilo der roten, haltbar gemachten Früchte verzehrt jeder Deutsche pro Jahr. Damit sind sie genauso bedeutend wie frische Tomaten.

Auch wenn eine Konserve nie alle wertvollen Pflanzenstoffe einer frischen Frucht enthält, bleibt bei der Tomate doch recht viel erhalten. Was den roten Pflanzenfarbstoff Lycopin angeht, liegen die passierten Tomaten sogar vorn. Dieser Stoff soll Herzinfarkt und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen. Es gibt sogar Studien, nach denen Lycopin das Risiko für Magen- und Prostatakrebs senkt. Durch das Erhitzen der Tomate bei der Herstellung von Tomatenpüree platzen die Zellen und es wird Lycopin frei, das der Körper beim Verzehr einer rohen Tomate gar nicht aufnehmen könnte.

Wir wollten wissen, wie es um die Qualität von passierten Tomaten steht. In Supermärkten, Bio-Läden und Discountern haben wir 20 Produkte eingekauft. In von uns beauftragten Laboren wurden sie unter anderem auf verderbnisfördernde Keime sowie auf ihren Lycopingehalt untersucht.

Das Testergebnis

■ Passierte Tomaten können Sie weiterhin ohne Bedenken verwenden: Alle Produkte schneiden mit „gut“ oder „sehr gut“ ab – ganz gleich ob Markenprodukt, Discounterware oder Bio-Produkt.

■ Alle Tomaten bestehen zum größten Teil aus Wasser. Trotzdem gibt es gehaltvollere und weniger gehaltvolle Sorten. Unser Labor hat bestimmt, was übrig bleibt, wenn alles Wasser verdampft ist. Den höchsten Trockenmassegehalt haben die Tomaten von Knorr, den niedrigsten hat das Produkt von Alnatura. Je geringer der Trockenmassegehalt, desto dünner wirkt in der Regel auch das Produkt. Über den Geschmack sagt der Trockenmassegehalt allein aber noch nichts aus.

■ Beim Lycopingehalt gibt es bei den getesteten Produkten deutliche Unterschiede: Die *Oro di Parma*-Tomaten sowie die Produkte von Rapunzel und Alnatura liegen im unteren Bereich des Testfelds. Fast doppelt so viel Lycopin steckt in den *Valfrutta Passierte Tomaten* und den *Edeka Bancetto Tomaten passiert*. Das heißt aber noch lange nicht, dass Bio-Tomaten schlechter sind. Vielmehr hängt es sowohl beim Lycopingehalt als auch bei der Trockenmasse von der Sorte, vom Wetter und vom Erntezeitpunkt ab, was in einer Frucht steckt.

Große Hersteller, die Tomaten aus verschiedenen Regionen beziehen, können dadurch Qualitätsschwankungen leichter ausgleichen. Trotzdem finden wir, dass Tomaten möglichst viel Lycopin enthalten sollten, weil dies ein Stoff ist, der den Wert des Produktes ausmacht. Deshalb werten wir einen niedrigen Lycopingehalt ab.

■ In keinem Produkt steckten bedenkliche Mengen an verderbnisfördernden Keimen wie Hefen oder Milchsäurebakterien. Allerdings konnte unser Labor in allen Produkten den Stoff Ergosterol nachweisen. Dieses Stoffwechselprodukt von Pilzen deutet darauf hin, dass bei der Produktion überreife oder schimmelige Tomaten mitverarbeitet wurden. Die Mengen sind aber so gering, dass keine Bedenken bestehen. Auch in der Branche werden Produkte mit einem solch niedrigen Ergosterol-Gehalt als „einwandfrei“ eingestuft.

■ Alle Bio-Hersteller haben ihre passierten Tomaten in Flaschen abgefüllt. Dagegen hätten wir an sich auch nichts einzuwenden, wenn nicht in der Deckeldichtung PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe stecken würden. Denn die belasten bei der Herstellung und Entsorgung die Umwelt. Deshalb werten wir unter Weitere Mängel ab.

Unsere Empfehlungen

✓ In der Tomatensaison zwischen Mitte Juli und Ende Oktober kann man passierte Tomaten auch leicht selbst herstellen. Dazu die frischen Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, die Haut abziehen, kurz kochen und mit dem Pürierstab zerkleinern.

✓ Zum Einfrieren von Tomaten am besten ein Püree herstellen oder die Früchte zumindest klein schneiden. Ganze Tomaten werden beim Auftauen matschig. Will man ganze Früchte konservieren, einfach die frischen Tomaten mit heißem Essig und Salz einmachen. Die Früchte zuvor mehrmals anstechen.

✓ Die Trockenmassegehalte können je nach Ernte schwanken. Sind einem die passierten Tomaten zu dünn, einfach mit etwas Tomatenmark andicken.

So reagierten die Hersteller

■ Naturata war erstaunt über den Fund von PVC/PVDC/chlorierten Kunststoffen im Deckel des Produktes *Naturata Passata, passierte Tomaten, Demeter*. Der Hersteller erklärte, man werde beim Hersteller der Deckel darauf drängen, dass künftig PVC-freie Deckel verwendet werden. Alnatura wies darauf hin, dass vergleichbare

Kompakt

Mehr Geschmack erwünscht

Die Gewächshaustomate kennt man leider viel zu gut als wässrige und geschmacklose rote Kugel. Doch die Nachfrage nach geschmacksintensiveren Sorten wächst. Dies hat auch der Nahrungsmittelkonzern Unilever (bekannt durch Marken wie Knorr oder Bertolli) erkannt. Jetzt sucht er zusammen mit der Saatgut-Sparte des Bayer-Konzerns nach neuen Sorten, die mehr Geschmack haben und zudem gesünder sind. Die Bayer-Tochter Nunhems hatte zuletzt schon eine Tomate entwickelt, die beim Zerschneiden kaum Saft verliert, und so vor allem für Salate und Sandwiches geeignet ist.

Foto: Banana Stock

Untreues Gemüse

Als „treulose Tomate“ bezeichnet man einen Freund, der sich wochenlang nicht meldet oder einen anderweitig im Stich lässt. Doch woher kommt die Redewendung? Hierzu gibt es zwei Theorien. Die erste besagt, dass der Tomatenanbau bis weit ins 19. Jahrhundert in Mitteleuropa eine unsichere Sache war. Auf eine reiche Ernte konnte man sich nie verlassen. Die andere Theorie besagt, dass das Sprichwort auf den Ersten Weltkrieg zurückgeht: Die Italiener, schon damals bekannt für den Tomatenanbau, hatten zunächst zu Deutschland gehalten, dann aber die Seiten gewechselt. Fortan wurden sie als unverlässliche Partner verschmäht.

Deckel ohne PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe nach eigenem Wissen derzeit nicht erhältlich seien.

■ Der Hersteller des Produktes *Pomito passierte Tomaten* war erstaunt über den von unserem beauftragten Labor analysierten Trockenmassegehalt von 8,1 Prozent. Dieser müsse eigentlich höher liegen. Der Hersteller schickte uns auf Nachfrage einen Produktionsbericht, der – gemessen mit einer vergleichbaren Methode – Werte zwischen 8,0 und 8,5 Prozent Trockenmasse zeigte, und somit unsere Untersuchung bestätigt.

■ Mehrere Hersteller erklärten, die von uns verwendete Methode sei zur Bestimmung des Trockenmassegehalts bei Tomaten nicht üblich. Sie wiesen auf eine andere Methode hin, die aber im Vergleich zu der von uns angewandten Methode nicht zu nennenswerten Abweichungen führt.

Enno Brendgens

Foto: Zottarella/Wirths PR

Schweineschnitzel Toscana

Zutaten für 4 Portionen

4 Schnitzel à 125 g
Salz, Pfeffer aus der Mühle
250 g Mozzarella
150 g Champignons
3 EL Olivenöl
1 Pack. (500 g) passierte Tomaten
1 geschälte Knoblauchzehe
Basilikumblättchen
4 Tomaten

Zubereitung | Die Schweineschnitzel waschen, gut trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Mozzarella in Scheiben schneiden. Die Pilze und die Tomaten waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schnitzel darin von beiden Seiten kräftig anbraten. Anschließend die Pilzscheiben kurz andünsten. Die passierten Tomaten in einem Topf erhitzen und mit Salz, Pfeffer, Basilikum und zerdrücktem Knoblauch würzen. Die Tomatensauce in eine feuerfeste Form gießen, die gebratenen Schnitzel hineinlegen. Mit den Tomaten- und gedünsteten Champignonscheiben belegen und obenauf die Mozzarellascheiben verteilen. Im vorgeheizten Backofen bei 225 °C erhitzen, bis der Käse leicht zerläuft. Mit Basilikumblättchen garniert servieren.

Pro Portion | 405 kcal, 44,6 g Eiweiß, 22,1 g Fett, 6,4 g Kohlenhydrate

Pasta mit Tomaten-Sardellen-Soße und Bohnen

Zutaten für 4 Portionen

500 g Nudeln (z. B. Tagliatelle)
2 rote Paprikaschoten
1 Chilischote
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
5 EL Olivenöl
250 ml passierte Tomaten
8 Sardellenfilets (Dose)
1 EL Kapern
1 Päckchen Cocktailtomaten
1 Dose große weiße Bohnen
Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle
1 Bund Basilikum
2 Zweige Rosmarin

Zubereitung | Nudeln nach Packungsangabe in Salzwasser bissfest kochen. Paprika, Chilischoten, Zwiebeln und Knoblauch putzen und schälen. Alles in feine Streifen schneiden. Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Gemüsestreifen anbraten. Die passierten Tomaten dazugeben. Abgetupfte Sardellenstreifen in kleine Würfel schneiden und zusammen mit den abgetropften Kapern und Cocktailtomaten unterrühren. Bohnen abgießen und unter die Sauce heben, mit Salz und Pfeffer würzen. Nudeln abgießen und mit der Tomaten-Sardellen-Soße vermischen. Mit Rosmarin und Basilikum bestreut servieren.

Rezept/Foto: www.DasKochrezept.de

Pro Portion | 760 kcal, 31,7 g Eiweiß, 20,8 g Fett, 110,0 g Kohlenhydrate

Der Umwelttag am 14. März

Jetzt € 2.500,– staatliche Umweltprämie sichern! Autogas-Anlage gratis für alle EcoLogic-Modelle.

Gut für die Umwelt, doppelt gut für Ihren Geldbeutel: Sichern Sie sich bei den Umwelttagen von Chevrolet € 2.500,– Umweltprämie vom Staat für alle Modelle und zusätzlich die gratis Autogas-Anlage für alle Chevrolet EcoLogic-Modelle. Mehr Informationen zur Umweltprämie finden Sie unter: www.chevrolet.de.

Sie zahlen dank staatlicher Umweltprämie für den Captiva jetzt nur:

€ 17.790,–[1]

Sie zahlen dank staatlicher Umweltprämie für den Matiz jetzt nur:

€ 4.990,–[1]

www.chevrolet.de

Hotline: 0800 6647446[2]

GET REAL.

CHEVROLET

[1] Angebotspreis z. B. für den Captiva 2.4 LS zum Aktionspreis der Chevrolet Deutschland GmbH von € 20.290,– zzgl. Überführungskosten unter rechnerischer Einbeziehung der staatlichen Umweltprämie für die Verschrottung eines Altautos von € 2.500,–, d. h. eigentlicher Kaufpreis von € 20.290,– abzgl. € 2.500,– Umweltprämie – soweit die Voraussetzungen erfüllt werden = Ihr Zahlbetrag € 17.790,– zzgl. Überführungskosten. Oder z. B. für den Matiz 0.8 S zum Aktionspreis der Chevrolet Deutschland GmbH von € 7.490,– zzgl. Überführungskosten unter rechnerischer Einbeziehung der staatlichen Umweltprämie für die Verschrottung eines Altautos von € 2.500,–, d. h. eigentlicher Kaufpreis von € 7.490,– abzgl. € 2.500,– Umweltprämie – soweit die Voraussetzungen erfüllt werden = Ihr Zahlbetrag € 4.990,– zzgl. Überführungskosten. Der Aktionspreis gilt nur bei teilnehmenden Chevrolet Partnern und nicht in Verbindung mit anderen Angeboten, Rabatten und Aktionen. [2] Gebührenfrei. Erreichbar Mo.–Fr., von 9 – 18 Uhr. Abbildung zeigt Fahrzeuge mit Sonderausstattung.

Captiva 2.4 LS Kraftstoffverbrauch (l/100 km) innerorts/außerorts/kombiniert: 12,0/7,1/8,9; CO_2-Emission (g/km): 217; Matiz 0.8 S Kraftstoffverbrauch (l/100 km) innerorts/außerorts/kombiniert: 6,9/4,2/5,2; CO_2-Emission (g/km): 119.

Test Passierte Tomaten

TEST Passierte Tomaten, Bio-Produkte	Basic Passata, passierte Tomaten	Naturata Passata, passierte Tomaten, Demeter	Alnatura Passata, passierte Tomaten	Rapunzel Passata, feine passierte Tomaten
Anbieter	Basic	Naturata (Naturwarenladen)	Alnatura	Rapunzel (Naturwarenladen)
Preis pro 500 g in Euro	0,78	1,42	0,68	1,46
Trockenmasse (g/100 g)	8,2	8,7	6,5	7,6
Lycopingehalt (mg/kg Produkt)	mittel (200)	mittel (220)	**niedrig (158)**	**niedrig (152)**
Verderbnisfördernde Keime	nein	nein	nein	nein
Hinweise auf die Verarbeitung schimmeliger Tomaten	sehr gering	sehr gering	sehr gering	sehr gering
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut	sehr gut	gut	gut
Weitere Mängel	**ja**	**ja**	**ja**	**ja**
Testergebnis Weitere Mängel	gut	gut	gut	gut
Anmerkungen	1) 3)	1)	1)	1) 4)
Gesamturteil	**sehr gut**	**sehr gut**	**gut**	**gut**

TEST Passierte Tomaten	Beste Ernte Passierte Tomaten	Edeka Bancetto Tomaten passiert	Fioccini Passierte Tomaten	Gartenkrone Tomaten passiert
Anbieter	Netto Marken-Discount	Edeka	Penny	Aldi Süd
Preis pro 500 g in Euro	0,35	0,65	0,35	0,35
Trockenmasse (g/100 g)	8,0	8,8	8,9	8,2
Lycopingehalt (mg/kg Produkt)	mittel (178)	hoch (299)	mittel (200)	mittel (185)
Verderbnisfördernde Keime	nein	nein	nein	nein
Hinweise auf die Verarbeitung schimmeliger Tomaten	sehr gering	sehr gering	sehr gering	sehr gering
Anmerkungen				
Gesamturteil	**sehr gut**	**sehr gut**	**sehr gut**	**sehr gut**

Fett gedruckt sind Mängel.
Glossar: Erläuterungen zu den untersuchten Parametern finden Sie im Internet unter www.oekotest.de
Anmerkungen: 1) Deckeldichtung enthält PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe. 2) Laut Herstellergutachten liegt der Trockenmassegehalt bei Produkten der untersuchten Charge zwischen 7,56 und 8,21 Prozent. Allerdings wurde mit einer anderen, vergleichbaren Methode gemessen. 3) Preis berechnet für 500 ml, da auf der Verpackung kein Inhalt in Gramm angegeben ist. 4) Produkt enthält 680 g/700 ml.
Legende: Produkte mit dem gleichen Gesamturteil sind in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt. Unter dem Testergebnis Inhaltsstoffe führt zur Abwertung um eine Stufe: Lycopingehalt unter 163 mg/kg Produkt (in der Tabelle „niedrig"), was einem Wert entspricht, der mehr als 20 Prozent unter dem Mittelwert der Produkte im Testfeld liegt. Ohne Bewertung: Mit „hoch" wird in der Tabelle ein Lycopingehalt von über 245 mg/kg Produkt bezeichnet, was einem Wert entspricht, der mehr als 20 Prozent über dem Mittelwert der Produkte im Testfeld liegt.
Unter dem Testergebnis Weitere Mängel führt zur Abwertung um eine Stufe: PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe in der Verpackung. Das Gesamturteil beruht auf dem Testergebnis Inhaltsstoffe.
Testmethoden: Trockenmasse: in Anlehnung an ASU L 06.00-3. Lycopingehalt: ASU L 26.11.03-13. Ergosterol: in Anlehnung an DIN EN 12821. Gesamtkeimzahl: ISO 4833: 2003. Hefen/Schimmelpilze: ASU 20.01-7. Milchsäurebakterien: ASU L 20.01-10. PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe: Röntgenfluoreszenzanalyse.
Einkauf der Testprodukte: Dezember 2008.
Anbieterverzeichnis: siehe www.oekotest.de
Tests und deren Ergebnisse sind urheberrechtlich geschützt. Ohne schriftliche Genehmigung des Verlages dürfen keine Nachdrucke, Kopien, Mikrofilme oder Einspielungen in elektronische Medien angefertigt und/oder verbreitet werden.

TEST Passierte Tomaten	Ja! Passierte Tomaten	K Classic Passierte Tomaten	King's Crown Passierte Tomaten	Knorr Tomato al Gusto Passierte Tomaten	La Capannina Passierte Tomaten	Nostia Passierte Tomaten
Anbieter	Rewe	Kaufland	Aldi Nord	Unilever	Plus	Lidl
Preis pro 500 g in Euro	0,35	0,35	0,35	0,99	0,39	0,35
Trockenmasse (g/100 g)	7,6	7,8	7,4	10,2	7,0	8,0
Lycopingehalt (mg/kg Produkt)	mittel (231)	mittel (179)	mittel (192)	mittel (169)	mittel (180)	mittel (228)
Verderbnisfördernde Keime	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Hinweise auf die Verarbeitung schimmeliger Tomaten	sehr gering	sehr gering	sehr gering	sehr gering	sehr gering	sehr gering
Anmerkungen			2)			
Gesamturteil	**sehr gut**	**sehr gut**	**sehr gut**	**sehr gut**	**sehr gut**	**sehr gut**

TEST Passierte Tomaten	Play Passierte Tomaten	Pomito Passierte Tomaten	Rio Bravo Passierte Tomaten	Tip Tomaten passiert	Valfrutta Passierte Tomaten	Oro di Parma Tomaten passiert
Anbieter	Conserve Italia	Boschi Food & Beverage	Handelsmarken	Real	Conserve Italia	Hengstenberg
Preis pro 500 g in Euro	0,35	0,79	0,49	0,35	0,69	1,27
Trockenmasse (g/100 g)	7,6	8,1	7,6	7,3	8,1	9,0
Lycopingehalt (mg/kg Produkt)	mittel (234)	mittel (204)	mittel (225)	mittel (203)	hoch (296)	**niedrig (151)**
Verderbnisfördernde Keime	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Hinweise auf die Verarbeitung schimmeliger Tomaten	sehr gering	sehr gering	sehr gering	sehr gering	sehr gering	sehr gering
Anmerkungen						
Gesamturteil	**sehr gut**	**sehr gut**	**sehr gut**	**sehr gut**	**sehr gut**	**gut**

Anzeige

TEEKAMPAGNE

Eine ungewöhnliche Idee
eröffnet Ihnen erstaunliche
ökonomische Vorteile

Nur eine einzige Sorte Tee, dafür aber die beste: Darjeeling.

Nur in Großpackungen. Kein Zwischenhandel.
So sparen wir unnötige Wege, Lagerkosten und Verpackungsmaterial. Die Teekampagne liefert den feinsten Tee der Welt – zu einem unschlagbar günstigen Preis.

First Flush oder Second Flush (Bio)	pro 100g	2,40 €
First Flush oder Second Flush Gartentee (Bio)	pro 100g	2,80 €
Grüner Darjeeling (Bio)	pro 100g	1,90 €
Selected Darjeeling (Bio)	pro 100g	1,80 €

ÖKO-TEST RICHTIG GUT LEBEN Teekampagne Darjeeling First Flush sehr gut Ausgabe 11/2008

DIREKT ZU BESTELLEN:
www.teekampagne.de · Tel.: (0331) 74 74 74 · Fax: (0331) 74 74 717

Nahrungsergänzung

Gesunde Geschäfte

Glänzende Haare, entspannte Nerven, geschützte Zellen: Die Hersteller von Nahrungsergänzungsmitteln versprechen viel und können wenig belegen. Sinnvoll sind die Präparate nur in wenigen Fällen, gekauft werden sie dennoch.

Milliarden nimmt die Pharmabranche jedes Jahr mit Vitaminprodukten und Pflanzenextrakten ein. Die Hersteller der Pillen, Pulver, Kapseln und Tropfen profitieren vom guten Ruf der lebenswichtigen Nährstoffe. Mit Vitaminen und Mineralstoffen werden positive Begriffe wie Wohlbefinden, Stärke, Energie und ein gesundes Immunsystem verbunden. Zu Recht. Doch sind die Präparate wirklich eine Alternative oder zumindest eine sinnvolle Ergänzung zu natürlichen Nährstofflieferanten wie Obst und Gemüse, Vollkorn, Fisch oder Milchprodukten? ÖKO-TEST antwortet auf die wichtigsten Fragen. *Leo Frühschütz*

Foto: irisblende.de

Enthalten Obst und Gemüse weniger Nährstoffe als früher?

Dazu hat die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) Experten aus 60 Forschungsinstituten befragt. Das Fazit: Der Nährstoffgehalt pflanzlicher Lebensmittel ist seit Jahrzehnten unverändert. Das zeigte auch ein Vergleich internationaler Nährwerttabellen aus den Jahren 1972 bis 2000 durch die DGE. Den Nährstoffgehalt der Böden schätzen die Experten aufgrund intensiver Düngung sogar höher ein als früher. Tierische Produkte enthalten heute eher mehr Vitamine und Mineralstoffe als früher, weil dem Tierfutter Vitamine und Mineralstoffe beigemischt werden.

Leiden wir an Nährstoffmangel?

Hierzulande isst jeder im Schnitt 250 Kilogramm Obst und Gemüse im Jahr und damit mehr als in den vergangenen 50 Jahren. Zudem trinken wir 40 Liter Fruchtsaft und Fruchtnektar pro Kopf und Jahr und sind damit Saftweltmeister. In der Nationalen Verzehrstudie II hat das Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel akribisch erfasst und ausgewertet, was bei den Deutschen auf den Tisch kommt. Das Ergebnis: „Bei den meisten Vitaminen entspricht die Zufuhr den Referenzwerten, deutlich darunter liegt die Zufuhr bei Vitamin D und Folsäure." Von den meisten Mineralstoffen nehmen die Deutschen mehr als genug zu sich. Lediglich weibliche Jugendliche und alte Menschen bräuchten etwas mehr Calcium. Frauen im gebärfähigen Alter nehmen im Schnitt zu wenig Eisen zu sich.

Wer sollte zusätzlich Nahrungsergänzungsmittel einnehmen?

Grundsätzlich sind Nahrungsergänzungsmittel für gesunde Personen, die sich normal ernähren, überflüssig. Abweichend vom Durchschnitt gibt es Menschen, bei denen der Nährstoffbedarf erhöht ist oder die sich zu einseitig und damit nährstoffarm ernähren. In den meisten Fällen gilt, dass sich auch ein erhöhter Bedarf durch eine bewusste Ernährung decken lässt. Bei Rauchern, Gewohnheitstrinkern oder Fast-Food-Junkies ist es gesünder, die Lebens- und Ernährungsgewohnheiten zu ändern, als mithilfe von Vitaminpillen die Schäden einer ungesunden Lebensweise zu begrenzen.
Nur bei wenigen Nährstoffen und in speziellen Fällen halten Ernährungswissenschaftler eine Ergänzung für sinnvoll (siehe Seite 41). Auch chronische Krankheiten wie Krebs oder Magen-Darm-Erkrankungen, die die Nährstoffaufnahme behindern, können zu Mangelerscheinungen führen.

Wer kauft solche Mittel?

28 Prozent der Deutschen nehmen Nahrungsergänzungspräparate oder Medikamente mit Vitaminen und Mineralstoffen ein. Darunter sind deutlich mehr Frauen als Männer. Mit dem Alter und dem Grad der Bildung steigt der Griff zur Nährstoffpille, ermittelte das Bundesforschungsinstitut für Ernährung und Lebensmittel. Marktforscher haben herausgefunden, dass die eine Hälfte der Verwender die Mittel das ganze Jahr über nimmt; die andere Hälfte beschränkt sich auf

Anzeige

Poliboy
NATUR PUR
natürlich
100%*
kraftvoll · abbaubar*
Besser für
Mensch und Umwelt
BIO LAMINAT PFLEGE
BIO PARKETT PFLEGE
BIO BAD REINIGER
POLIBOY NATUR PUR sind die neuen ökologischen Reinigungs- und Pflegeprodukte von Poliboy.
Ob Boden, Bad, Küche oder Möbel – die ausschließlich pflanzlichen Inhaltsstoffe reinigen und schützen auf ganz natürliche Weise. Die *100% abbaubaren Tenside und der bewusste Verzicht auf alle synthetischen Lösemittel, Farb- und Duftstoffe schafft Sicherheit für Sie, Ihre Familie und die Umwelt.
Weitere Informationen unter www.poliboynaturpur.de

Das neue ÖKO-TEST Kompakt Vitamine
Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sind die Bausteine des Lebens. Ohne sie würde im Körper so gut wie nichts funktionieren. Einige der Substanzen stellt der Organismus selbst her, die meisten aber müssen wir über die Nahrung zuführen. Welche Aufgaben sie haben, wo sie vorkommen und wie Sie sich – auch ohne Nahrungsergänzungsmittel – optimal damit versorgen, erfahren Sie in diesem Heft.

Aus dem Inhalt
- Steckbrief Vitamine
- Steckbrief Mineralstoffe
- Vitamincheck
- Vitaminreich essen
- Geschäfte mit der Angst

Im Test
- Multivitaminpräparate
- Multivitaminpräparate ab 50
- Multivitaminpräparate für Kinder
- Vitamin-C-Präparate
- Präparate mit Zink plus Vitamin C
- Präparate mit B-Vitaminen
- Calciumpräparate
- Magnesiumpräparate
- Mittel gegen Osteoporose/ Präparate mit Calcium plus Vitamin D

Das neue ÖKO-TEST Kompakt Vitamine ist am 13. Februar erschienen.
Es kostet 3,90 Euro.
Sie bekommen es am Kiosk, per Telefon: 069/365062626 oder direkt unter
http://shop.oekotest.de

Foto: irisblende.de

Finanztipp in Krisenzeiten: Wer sich gesund und abwechslungsreich ernährt, kann viel Geld sparen, statt es in häufig wahllos dosierte Nahrungsergänzungsmittel zu investieren. Denn die sind bestenfalls überflüssig, manchmal aber sogar gesundheitsgefährdend.

die kalte Jahreszeit oder Stresssituationen. Nur einem Viertel hat ein Arzt die Einnahme von Präparaten empfohlen. Das Robert-Koch-Institut und die Fachhochschule Hamburg haben festgestellt, dass sich die typischen Pillenkäufer besonders gesund ernähren, mehr Sport treiben als der Durchschnittsbürger und auch nicht so dick sind. Die Autoren der Studie vermuten, dass diese Menschen „aber immer noch meinen, durch die Einnahme derartiger Präparate zusätzlich etwas für ihre Gesundheit zu tun".

Was dürfen Nahrungsergänzungsmittel enthalten?

Die EU-Richtlinie für Nahrungsergänzungsmittel erlaubt den Einsatz von 13 Vitaminen und 15 Mineralstoffen. Daneben ist auch die Verwendung von „sonstigen Stoffen mit ernährungsspezifischer oder physiologischer Wirkung" gestattet. Genauer definiert die Richtlinie diese Stoffe nicht. Nur in der Begründung sind als Beispiele „Aminosäuren, essenzielle Fettsäuren, Ballaststoffe und verschiedene Pflanzen- und Kräuterextrakte" genannt. Die deutschen Überwachungsbehörden versuchen, diese Rechtslücke mit einem Verweis auf die Zusatzstoffverordnung zu füllen. Sie regelt, welche Substanzen einem Lebensmittel – und das sind Nahrungsergänzungsmittel ja – zugesetzt werden dürfen. Für Pflanzenextrakte wie Ginseng gilt, dass sie nicht wegen ihrer medizinischen Wirkungen eingesetzt werden dürfen, sondern nur wegen ihres Nährwerts, ihres Genusswerts oder wegen des typischen Geschmacks. In der Praxis sorgen diese Regelungen für eine große Grauzone.

Wie viel darf drin sein?

Bisher hat die EU noch keine Werte für die Vitamin- und Mineralstoffgehalte festgelegt. Deshalb verfahren die deutschen Behörden nach der Faustregel, dass die empfohlene Tagesdosis eines Präparats maximal drei Mal so hoch sein sollte, wie die von der DGE empfohlenen Werte für die tägliche Aufnahme. Das Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) rät vorsorglich zu noch geringeren Konzentrationen. Sie liegen bei 225 Milligramm Vitamin C, 500 Milligramm Calcium oder 2,25 Milligramm Zink. Noch keine Regelungen gibt es für Pflanzenextrakte, Eiweiße, Öle und andere Inhaltsstoffe von Nahrungsergänzungsmitteln. Medizinische Wirkstoffe dürfen nicht in einer so hohen Konzentration vorliegen wie in Arzneimitteln.

Kann eine Überdosis schaden?

Bei dauerhafter Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln kann es zu problematischen Überdosierungen kommen. Denn die oft hohen Dosierungen der Präparate kommen zu den Nährstoffen hinzu, die man

Jahrbuch Kleinkinder 2009

Die TESTs: Babykekse, Babyöle, Babyschlafsäcke, Babytees, Babywässer, Durchfallmittel für Kinder, Feuchttücher sensitiv, Fieberthermometer, Fleischgläschen, Folsäure, Geschenktipps, Getreidebreie, Gummistiefel, Heuschnupfenmittel, Halsschmerzenmittel, Hustenmittel, Schnupfenmittel, Impfstoffe, Kakao, Kinderbetten, Kinderfahrradsitze, Kinderkekse, Kindersonnenschutz, Kinderturnschuhe, Lätzchen, Matschhosen, Muttermilchersatz, Neurodermitiscremes, Ovulationstests, parfümfreie Babypflege, Plüschtiere, Puppen, Schwangerschaftspflege, Schwangerschaftstest, Schwimmhilfen, Still-BHs, Waschgele, Wasser für Säuglingsnahrung, Wasserfarben, Wickelauflagen, Windeln, Wundcreme, Zahnbürsten u.v.m.

Best.-Nr. J0901 **8,90 €**

Damit Ihre Kinder gesund groß werden: kompetente Tests und nützliche Tipps

Spezial Schwanger werden
Die Themen: Der richtige Zeitpunkt für ein Kind, Fruchtbarkeit stärken u.v.m.

Best.-Nr. T0808 **5,00 €**

Kompakt Kinderkrankheiten
Die TESTs: Babytees, Fieberthermometer, Impfstoffe, antiallergische Nasentropfen u.v.m.

Best.-Nr. K0803 **3,90 €**

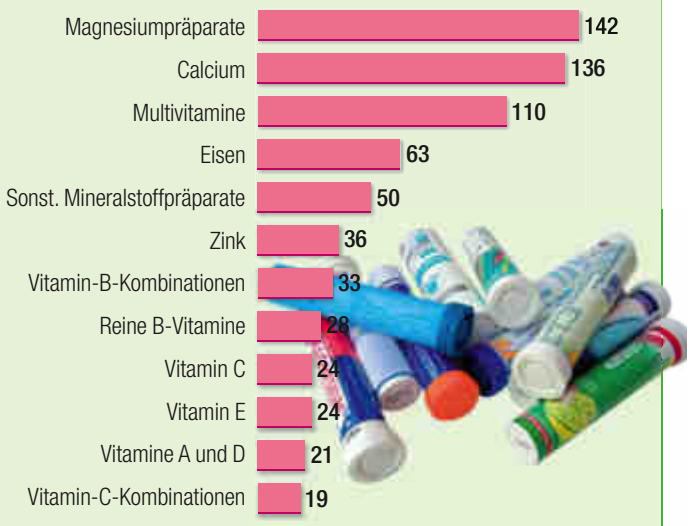
Kompakt Kinderernährung
Die TESTs: Trinkmahlzeiten, Breie, Kakao, Multivitamine, Muttermilchersatz u.v.m.

Best.-Nr. K0811 **3,90 €**

Bestellen Sie mit dem Bestellschein auf Seite 128

Magnesium und Calcium am meisten gefragt

Jahresumsatz in Apotheken in Millionen Euro



Allein die Apotheken machten 2007 mit Vitamin- und Mineralstoffpräparaten einen Umsatz von 690 Millionen Euro. Spitzenreiter waren Mittel mit Magnesium und Calcium. Auf Platz drei kamen Multivitaminpräparate mit ihrem großen Nährstoffmix.

Quelle: IMS-HEALTH OTC-GMS 2007 Grafik: ÖKO-TEST

natürlicherweise oder in zugesetzter Form mit den Lebensmitteln zu sich nimmt.

Betacarotin: 20 Milligramm täglich führten bei Rauchern in einer groß angelegten Studie zu einem höheren Lungenkrebsrisiko. Auch die Zahl der Todesfälle durch Herz-Kreislauf-Krankheiten stieg. Das BfR empfiehlt, „Betacarotin in Nahrungsergänzungsmitteln nur mit großer Vorsicht einzusetzen".

Vitamin A: Hohe Gaben im ersten Drittel der Schwangerschaft können zu Missbildungen des Kindes führen. Eine dauerhaft hohe Einnahme lässt Knochen brüchig werden.

Vitamin D: Starke und dauerhafte Überdosierung kann Erbrechen, Durchfall und Kopfschmerzen auslösen. In schweren Fälle drohen Kalkablagerungen in den Organen oder Nierenschäden.

Vitamin B6: Bei sehr hohen Tagesdosen gab es einzelne Fälle von Nervenschäden.

Vitamin C: Mehr als 1.000 Milligramm täglich können bei anfälligen Menschen das Risiko vergrößern, Nierensteine zu bekommen.

Calcium: Zu viel Calcium und Natrium können bei empfindlichen Personen das Risiko erhöhen, an Nierensteinen zu erkranken. Außerdem behindern hohe Calciumdosen die Aufnahme anderer Mineralstoffe. 2.500 Milligramm Calcium täglich empfiehlt deshalb der zuständige wissenschaftliche Ausschuss der EU-Kommission als Obergrenze.

Magnesium: Durchfall riskiert, wer große Mengen an Magnesium zu sich nimmt.

Eisen: Bei einer Überversorgung mit Eisen können nicht benötigte Eisenionen zur Bildung aggressiver Radikale beitragen und so das Risiko von Herz- und Gefäßerkrankungen erhöhen. Außerdem werden sie von Mikroorganismen für deren Stoffwechsel benutzt. Ein Eisenüberschuss macht also anfälliger für Infektionen. Das BfR empfiehlt, auf Eisen in der Nahrungsergänzung zu verzichten.

Mangan: Zu viel Mangan schädigt die Nerven. Das BfR rät deshalb, auf Mangan in der Nahrungsergänzung zu verzichten.

Selen: In einer sieben Jahre dauernden Studie erhöhte die tägliche Einnahme von 200 Mikrogramm Selen das Risiko, an Diabetes zu erkranken, um 50 Prozent. Über Nahrungsergänzung sollte man täglich nicht mehr als 30 Mikrogramm Selen zu sich nehmen, schreibt das BfR.

Was muss draufstehen?

Die deutsche Verordnung schreibt vor: die Bezeichnung „Nahrungsergänzungsmittel", die genaue Nährstoffzusammensetzung, die täglich empfohlene Verzehrsmenge sowie die Warnhinweise, dass die empfohlene Verzehrsmenge nicht überschritten werden sollte und Nahrungsergänzungsmittel kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung sind. Angeben müssen die Anbieter das Verhältnis zwischen ihrer empfohlenen Tagesdosis und den Referenzwerten für die tägliche Aufnahme des jeweiligen Nährstoffes. Ausdrücklich verboten, auch in der Werbung für ein Mittel, ist jeder Hinweis, „mit dem behauptet oder unterstellt wird, dass bei einer ausgewogenen, abwechslungsreichen Ernährung im Allgemeinen die Zufuhr angemessener Nährstoffmengen nicht möglich sei".

Wie unterscheiden sich Nahrungsergänzungs- von Arzneimitteln?

Die Hersteller von Nahrungsergänzungsmitteln müssen ihre Präparate beim Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL) anmelden. Studien über die Wirkung oder mögliche Nebenwirkungen braucht es dazu nicht. Denn die Produkte gelten als Lebensmittel. Für Arzneimittel dagegen gelten die weit strengeren Zulassungsvorschriften des Arzneimittelrechts. Sie werden, nach Vorlage der notwendigen Studien, vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) zugelassen. Erkennbar ist dies durch eine Zulassungsnummer auf der Verpackung. Zusätzlich steht dort die Chargen-Bezeichnung, „Ch.-B." abgekürzt. Das BfArM gibt für die Inhaltsstoffe Mindest- und Höchstgehalte der Tagesdosis vor. Auf mögliche Risiken und Nebenwirkungen muss ein Beipackzettel hinweisen.

Was ist in der Werbung erlaubt?

Nahrungsergänzungen dürfen nicht mit gesundheitlichen Wirkungen werben. Selbst Aussagen wie „zur Stärkung der Abwehrkräfte" sind rechtlich nicht zulässig. Deshalb beschränken sich viele Hersteller darauf, die gesunden Wirkungen des jeweiligen Nährstoffes und seine Bedeutung für den Stoffwechsel zu beschreiben. Mangelerscheinungen schildern sie so, dass sich der Leser betroffen fühlt. Nervös oder abgespannt ist man schnell einmal. Das Mittel selbst verspricht keine direkte Abhilfe, sondern dient dazu, die Versorgung sicherzustellen oder die Körperdepots aufzufüllen.

Abgesehen davon gibt es zahlreiche Hersteller, die ungeniert mit gesundheitlichen Wirkungen werben. Doch dies dürfen nur Arzneimittel und auch nur für die zugelassenen Indikationen.

Wollen auch Sie wissen, wo's herkommt? Dann melden Sie sich bis 17. Mai 2009 als Qualitäts-Scout auf www.mcdonalds.de/qualitaet an.

Michael Hungele studiert eigentlich BWL. Aber als Qualitäts-Scout ist er in der Hildesheimer Börde auf den Feldern von Helmut Bleckwenn den Kartoffeln für McDonald's Pommes auf der Spur. In kontrolliertem Anbau wachsen hier ganz spezielle Sorten: Helles, stärkehaltiges Fleisch haben sie.

Und besonders lang müssen sie sein. Genau richtig, um später die Pommes aus der ganzen Knolle zu schneiden. Knusprig frittiert landen sie schließlich auf dem Tablett der Kunden. Michael Hungele ist überzeugt: „Wenn man weiß, wo's herkommt, schmeckt's noch mal so gut."

WISSEN, WO'S HERKOMMT.

© 2009 McDonald's

Foto: Banana Stock

Kennzeichnung | Bitte möglichst genau

(hh) Für Allergiker und Menschen mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten ist eine exakte Kennzeichnung von Lebensmitteln unabdingbar. Neue EU-Verordnungen tragen dem Rechnung. Am 20. Januar ist zum Beispiel eine zur Kennzeichnung von Lebensmitteln bei Glutenunverträglichkeit in Kraft getreten. Demnach dürfen Produkte mit höchstens 100 Milligramm pro Kilogramm (mg/kg) Gluten mit einem „sehr geringen Glutengehalt“ werben. „Glutenfrei“ dürfen sich Lebensmittel nennen, die höchstens 20 mg/kg Gluten enthalten. Damit wird Gesetz, was vorher schon gängige Praxis war. Verwirrend für den Verbraucher: Mit allen Konsequenzen gilt die Verordnung erst ab 1. Januar 2012. Erweitert wurde auch die Liste der allergieauslösenden Stoffe. Seit Dezember 2008 gehören neben zwölf anderen auch Lupinen und Weichtiere dazu.

Was ist eigentlich | ... Rotes Palmöl?

(hh) Palmöl wird aus dem Fleisch der Palmfrüchte gewonnen. Schonend verarbeitet hat es eine rötliche Farbe, die vom hohen Carotingehalt kommt. Raffiniertes Palmöl verliert hingegen an Farbe. Als Speisefett ist rotes Palmöl ein Nischenprodukt und am ehesten im Bio-Laden zu finden. Ernährungsphysiologisch kann man es nicht sonderlich empfehlen, denn es enthält einen hohen Anteil gesättigter Fettsäuren. Die erhöhen das „schlechte“ Cholesterin im Blut. Ernährungswissenschaftler empfehlen aufgrund ihrer günstigen Zusammensetzung Oliven- und Rapsöl. Weiteres Problem: Palmöl kann mit dem Fettschadstoff 3-MCPD belastet sein – allerdings nur, wenn es raffiniert wurde. Das naturbelassene rote Palmöl enthält kaum 3-MCPD.

Foto: Wikipedia/Craig

Gen-Technik | EU-Kommission drückt aufs Tempo

(hin) Noch vor den Neuwahlen im Sommer will die EU mehrere Projekte zur Gen-Technik auf den Weg bringen. Das berichtet Heike Moldenhauer, Gen-Technik-Expertin des BUND für Umwelt und Naturschutz Deutschland. „Das meiste ist noch inoffiziell“, sagt Moldenhauer. „Es ist aber zu befürchten, dass sich die EU-Kommission zumindest in einigen Punkten durchsetzt.“ Geplant sei etwa, zwei Gen-Maissorten zum Anbau zuzulassen, die bislang aus Sicherheitgründen immer abgelehnt wurden. Besonders bedenklich findet Moldenhauer Pläne der EU, einen Schwellenwert von 0,1 Prozent für nicht zugelassene Gen-Pflanzen einzuführen – und zwar ohne Einschaltung der europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit EFSA. In die EU eingeführte Lebens- und Futtermittel könnten dann Spuren von Gen-Pflanzen enthalten, die noch nirgends zugelassen sind. Dr. Thomas Meier vom Verbraucherministerium bestätigt, dass Gespräche auf höchster EU-Ebene stattgefunden haben. Thematisiert wurde auch, wie die Öffentlichkeit besser über Chancen und Risiken der Gen-Technik informiert werden könne. Konkrete Ergebnisse hätte es aber nicht gegeben.

Süßungsmittel | Stevia – bald auch in Europa?

(hh) Die Blätter der Steviapflanze sind ein traditionelles, natürliches Süßungsmittel der Indianer Paraguays, bis zu 300-mal süßer als Zucker bei null Kalorien. In der EU gibt es wegen fehlender Daten und möglicher schädlicher Wirkungen keine Zulassung für den Stoff. Ein UN-Expertengremium für Nahrungsmittelzusätze (Joint Expert Committee on Food Additives JECFA) hat im Juni 2008 nun einen definierten Steviaextrakt beurteilt und eine tolerable Aufnahmemenge von bis zu vier Milligramm pro Kilogramm Körpergewicht definiert. Anhand dieser neuen Beurteilung sind in der Schweiz bereits Einzelbewilligungen zur Verwendung des Süßstoffes erfolgt. Experten gehen davon aus, dass sich ein ähnlicher Prozess in der EU anbahnen wird. Eine neue Beurteilung der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) steht jedoch noch aus. In Japan, Südamerika und Neuseeland ist Stevia schon zugelassen.

Foto: Fotolia.com/emer

Foto: irisblende.de

Meine Herren!

Über den Zusammenhang von Haarfarbe und Intelligenz zu spekulieren würden wir niemals wagen. Einige Herren aber schon. Für eine Studie waren Männern vor einem Intelligenztest Bilder von Frauen gezeigt worden. Ergebnis: Sahen die Männer zuvor Blondinen, schnitten sie im Test schlechter ab, als bei Bildern mit Frauen anderer Haarfarbe. Die Begründung der Wissenschaftler der Universität Paris-Nanterre: Die Männer begeben sich unbewusst auf das von ihnen „vermutete Niveau“ der Frauen, um bessere Chancen bei ihnen zu haben. Nicht gerade schmeichelhaft – für die Herren.

TEST Discounter-Gesundheitspräparate

Doktor Aldi

Nicht nur Kaffee, Kekse, Klopapier, sondern auch Arzneimittel, Medizinprodukte und Nahrungsergänzungsmittel werden heute beim Discounter angeboten. Von 89 eingekauften Produkten schneiden mehr als die Hälfte mit „sehr gut“ oder „gut“ ab.

Das Angebotssortiment der Discounter ist im Laufe der Jahre gewachsen. Außer Lebensmitteln und Kosmetika haben inzwischen auch diverse Gesundheitsprodukte einen festen Platz in den Regalen gefunden, seien es Nahrungsergänzungsmittel – vor allem Vitamine und Mineralstoffe in allen möglichen Variationen – Medizinprodukte oder sogar Arzneimittel.

Arzneimittel, die außerhalb von Apotheken verkauft werden, bezeichnet man als nicht apothekenpflichtig oder freiverkäuflich. Die Details regelt die Verordnung über apothekenpflichtige und freiverkäufliche Arzneimittel. Hier findet sich beispielsweise eine Liste mit Pflanzen und Pflanzenteilen, welche in freiverkäuflichen Husten-, Magen- und Beruhigungsmitteln oder harntreibenden Tees enthalten sein dürfen. Unter den freiverkäuflichen Präparaten sind viele traditionelle Arzneimittel, die sich vor allem durch ihre äußerst weich formulierten Anwendungsgebiete auszeichnen. Unter anderem heißt es hier „Traditionell angewendet zur Stärkung oder Kräftigung“, „... zur Besserung des Befindens“ oder auch „... zur Vorbeugung“.

Verkaufszahlen der Discounter sind nur bedingt zugänglich. So weist der Report des Gesundheitsdienstleisters IMS Health für Husten- und Erkältungsmittel, Beruhigungs- und Schlafmittel sowie Stimmungsaufheller für 2008 einen Umsatz von 31,7 Millionen Euro aus. Die tatsächlichen Zahlen dürften um einiges höher liegen, da der Bericht keine Daten der sogenannten Hard-Discounter Aldi, Lidl und Penny erfasst.

Trotzdem scheinen die Apotheken ihre Pfründe durch die Discounter nicht bedroht zu sehen. „Die Verbraucher machen offenbar sehr gute Erfahrungen in der Apotheke ihres Vertrauens“, erklärt Heinz-Günter Wolf, Präsident der Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände (ABDA) und bezieht sich auf eine Umfrage des Marketing-Magazins *Horizont* von 2008, welches für Verbraucher der attraktivste Ort ist, um sich mit Arzneimitteln zu versorgen. Demnach haben die Apotheken auf einer Skala von 1 (gar nicht attraktiv) bis 5 (sehr attraktiv) einen Wert von 4,2 Punkten erzielt, während Internet (2,03), Supermarkt (1,86) und Katalog (1,69) mit weitem Abstand folgen.

Doch wie steht es um die Qualität der Discounterprodukte? ÖKO-TEST hat 89 Gesundheitsprodukte – darunter 27 Arzneimittel, 53 Nahrungsergänzungsmittel und neun Medizinprodukte – unterschiedlichster Art, von Husten- und Schnupfenmitteln über Fischöle bis hin zu Multivitaminpräparaten, eingekauft und untersuchen lassen.

Das Testergebnis

- Licht und Schatten: Es tummeln sich genauso viele (jeweils 17) „sehr gute“ wie „ungenügende“ Produkte in den Regalen. Die Mehrzahl (34 Produkte) schneidet mit „gut“ ab, der Rest liegt mit den Urteilen „befriedigend“ und „ausreichend“ im Mittelfeld.
- Die meisten „sehr guten“ und „guten“ Gesundheits-

Foto: Ulrich Böhnke

Serie Discounter

Nicht nur Lebensmittel und Gesundheitspräparate werden bei Discountern gekauft. In der Aprilausgabe testen wir über 100 Kosmetika von Aldi, Lidl, Penny und Co. Wie 101 Lebensmittel aus 19 verschiedenen Gruppen abgeschnitten haben, darüber haben wir im ÖKO-TEST-Magazin 2/2009 ausführlich berichtet.

produkte gibt es relativ gesehen bei Netto: sieben von acht. Allerdings sind acht Produkte auch nur die Hälfte des Sortiments, das bei den anderen Anbietern verfügbar ist. Absolut gesehen bringt es Lidl mit insgesamt fünf auf die meisten „sehr guten" Produkte. Lediglich bei Aldi Nord steht kein einziges „sehr gutes" Gesundheitsprodukt im Regal. Dafür gibt es dort die meisten Ausreißer (fünf) nach unten, knapp gefolgt von Plus mit vier „ungenügend" beurteilten Produkten.

■ Bei weit mehr als der Hälfte der untersuchten Produkte handelt es sich um Nahrungsergänzungsmittel. Vor allem Vitamine und Mineralstoffe werden wie Sand am Meer angeboten – in zum Teil haarsträubenden Dosierungen. Für besonders unterversorgt scheinen die Anbieter die Generation 50+ zu halten: Die fünf getesteten Multivitaminpräparate für diese Altersgruppe schneiden mit „ungenügend" ab, da sie etliche der Vitalstoffe – unter anderem Niacin, Vitamin A, Eisen, Kupfer, Mangan und Zink – in Mengen enthalten, die über die Empfehlungen des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) hinausgehen. Das bessere Abschneiden der Multivitamin-Brausetabletten gegenüber den A–Z-Präparaten liegt schlicht an den nicht zugesetzten Mineralstoffen und Spurenelementen. Den Vogel schießen die *ProLife A–Z Vitamin- und Mineral Depot, Kapseln* von Plus ab. Hier wird so ziemlich alles ausgelobt, was drinsteckt: Eisen, Kupfer und Mangan, die nach den BfR-Empfehlungen gar nicht drin sein sollten, aber auch die äußerst geringen Mengen Calcium, Magnesium und Phosphor, für die konsequenterweise denn auch „eine zusätzliche Zufuhr empfohlen!" wird.

■ Breite Streuungen hinsichtlich der Mengen an eingesetzten Vitaminen und Mineralstoffen gibt es auch bei den einfacher zuammengesetzten Nahrungsergänzungsmitteln. So stecken in einer Tagesdosis

Kompakt

Vitamine mal wieder ohne Nutzen

Die vorbeugende Einnahme von antioxidativ wirksamen Vitaminen hat sich in einer neuen großen Studie wieder einmal als nutzlos erwiesen. Weder gab es in der Vitamingruppe weniger Krebsfälle, noch unterschied sich die Krebssterblichkeit von der der Placebogruppe, berichtet ein Autorenteam um Jennifer Lin im Fachblatt *Journal of the National Cancer Institute*. 7.627 Frauen mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen hatten durchschnittlich mehr als neun Jahre lang die Vitamine C, E und das Provitamin Betacarotin – allein oder in Kombination – eingenommen.

Discountapotheke

Die als Versandapotheke gestartete Easy-Apotheke hat mittlerweile 30 Filialen eröffnet (siehe www.easyapotheken.de), in diesem Jahr sollen es 100 Standorte werden. Der Schwerpunkt des Geschäftes liegt auf rezeptfreien Arzneimitteln und Vitaminpillen. Das Discountprinzip soll den Kunden „Preisreduzierungen von bis zu 50 Prozent im rezeptfreien Bereich" ermöglichen. Während traditionelle Apotheken vier Fünftel ihrer Erlöse mit rezeptpflichtigen Arzneimitteln erzielen, die preisgebunden sind, will man bei Easy-Apotheke diesen Anteil auf 20 Prozent beschränken.

Herzgesunde Fettsäuren

Nachdem in den vergangenen Jahren Studien durchweg einen Nutzen von regelmäßigem Fischverzehr zeigten (weniger Fälle von plötzlichem Herztod und tödlichen Herzinfarkten), wundert es nicht, dass sich Fischölpräparate gut verkaufen. Die darin enthaltenen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA wirken sich vermutlich deshalb positiv auf die Herzgesundheit aus, weil sich krankhafte Veränderungen in den Gefäßen nicht verschlimmern. Eine Alternative zu den Fischölkapseln ist zum Beispiel Leinöl, das die Omega-3-Fettsäure Alpha-Linolensäure enthält.

der Calcium-plus-Vitamin-D-Produkte zwischen 400 und 1.000 mg Calcium, in den Magnesiumpräparaten zwischen 200 und 400 mg Magnesium, in den Vitamin-C-plus-Zink-Präparaten jeweils 300 mg Vitamin C und 5 mg Zink (BfR-Empfehlungen: maximal 500 mg Calcium, 250 mg Magnesium, 225 mg Vitamin C, 2,25 mg Zink). Bei vielen Produkten fehlt zudem ein Hinweis, dass das Präparat aufgrund des Zinkgehaltes nicht von Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren eingenommen werden sollte. Dafür wird gerne auf die Stärkung der Abwehrkräfte oder des Immunsystems durch Vitamin C hingewiesen, wofür es allerdings an Belegen mangelt.

■ Die Qualität der Fischölkapseln unterscheidet sich bei den verschiedenen Discountern nur wenig, einmal abgesehen davon, dass die Produkte von Lidl und Penny unnötig viel Vitamin E enthalten.

■ Bei den angebotenen Arzneimitteln handelt es sich um Hustenmittel, Schlafmittel und Blasen- und Nierentees. Die Blasen- und Nierentees schneiden allesamt mit „gut“ ab. Sie sind ähnlich zusammengesetzt und eignen sich zur unterstützenden Behandlung bei Harnwegsinfektionen, da sie zwar nicht die Infektion als solche bekämpfen, aber dazu beitragen, die Harnmenge zu erhöhen. Die drei Schlafmittel auf Baldrianbasis enthalten einen gleichartig hergestellten Extrakt in einer Dosierung, in der Baldrian tatsächlich helfen kann, Schlafstörungen auf sanfte Weise zu verbessern. Alle sechs Discounter haben einen Spitzwegerich Hustensirup oder -saft im Sortiment, der Hustenreiz lindern kann. Aber auch Schleimlöser wie Fenchelhonig sowie eukalyptushaltige Tropfen und Kapseln werden verkauft. Da sie bestenfalls unterstützend wirken, kommen sie über ein „gut“ nicht hinaus.

■ Als Medizinprodukte werden Schnupfensprays und Hustenpastillen angeboten. Während es sich bei den Nasensprays um einfache, befeuchtend wirkende Salzlösungen handelt, stecken in den Schnupfensprays weitere Zusätze wie Eukalyptusöl oder Sanddorn-Fruchtfleischextrakt, die aber den Schnupfen nicht verkürzen.

■ Als traditionelle Arzneimittel sind unter anderem die beiden Johanniskrautpräparate von Aldi Nord und Netto im Verkehr. Beide beanspruchen als Anwendungsgebiet die „Besserung des Befindens bei nervlicher Belastung“. Verglichen mit entsprechenden apothekenpflichtigen Arzneimitteln zur Behandlung leichter vorübergehender depressiver Störungen liefern die freiverkäuflichen Präparate aber viel weniger Johanniskrautextrakt in einer Tagesdosis. Obgleich die Hersteller argumentieren, ihre Präparate könnten nur aufgrund der niedrigen Dosierung freiverkäuflich sein, da so Nebenwirkungen praktisch ausgeschlossen seien,

Foto: brandX

Ein Regal voller Pillen – die für unsere Gesundheit vermeintlich so wichtig sind. Doch der Nutzen von Nahrungsergänzungsmitteln und freiverkäuflichen Arzneimitteln ist oft zweifelhaft.

Unsere Empfehlungen

✓ Beratung zu den Präparaten gibt es beim Discounter nicht. Bei Fragen zu Risiken und Nebenwirkungen, Verträglichkeit oder der gleichzeitigen Einnahme anderer Medikamente ist die Apotheke Einkaufsort der Wahl – auch wenn die Beratungsleistung der Apotheker immer wieder zu wünschen übrig lässt.

✓ Freiverkäufliche Arzneimittel richten sich häufig gegen Alltagsbeschwerden wie Husten oder Schnupfen, deren Verlauf sie günstig beeinflussen können. Andererseits fehlen bei freiverkäuflichen Präparaten zur traditionellen Anwendung häufig Studien zum Wirksamkeitsnachweis und ein Nutzen ist selbst bei schwammig formulierten Anwendungsgebieten mehr als fraglich.

✓ Die Unterschiede der von den einzelnen Discountern angebotenen Arzneimittel sind gering. Die Produkte schneiden praktisch gleich ab, da sie sehr ähnlich oder gleichartig zusammengesetzt sind.

stufen wir die Präparate als „unterdosiert“ ein, da sie zum einen von den Kunden häufig gekauft werden, um Symptome im Zusammenhang mit einer nicht diagnostizierten Depression zu lindern, und zum anderen bei nicht mehr vorhandenen Nebenwirkungen auch keine Wirkung mehr zu erwarten ist.

So reagierten die Hersteller

Von der Firma Krüger, immerhin mit 20 Produkten im Test vertreten, erhielten wir zwei Schreiben, wie sie nicht unterschiedlicher hätten sein können. Zu den bei Aldi Süd vertriebenen *Multinorm*-Produkten heißt es darin, zurzeit befänden sich einige in einer Phase der Rezepturumstellungen: „Die betroffenen Rezepturen wurden an die BfR-Empfehlungen zu Obergrenzen in Nahrungsergänzungsmitteln angepasst.“

Ganz anders sieht die Sache hingegen bei den von Aldi Nord vertriebenen *Vitalis*-Produkten aus. Zwar hätten die BfR-Empfehlungen zu Obergrenzen von Vitaminen und Mineralstoffen in Nahrungsergänzungsmitteln „sicherlich ihre Berechtigung bei der Bewertung der verschiedenen Brausetabletten. Wir möchten jedoch einwenden, dass einige der empfohlenen Obergrenzen noch diskussionswürdig sind“, schreibt man uns. Daher halte man sich „bis zum Vorliegen einer europäischen Regelung an die Vorschläge des BgVV [das frühere Bundesamt für gesundheitlichen Verbraucherschutz und Veterinärmedizin, *Anm. d. Red.*] zu Maximalgehalten von Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen in Nahrungsergänzungsmitteln von September 1998“.

Der Grund für die krass gegensätzlichen Schreiben? Es seien halt unterschiedliche Konzepte, die die Anbieter verfolgen, hieß es dazu von Krüger.

Tatsächlich ist auf europäischer Ebene das Verfahren zur Festsetzung von Höchstmengen für Vitamine und Mineralstoffe in Lebensmitteln immer noch nicht abgeschlossen. Ein Zeitpunkt für die Veröffentlichung von Höchstmengen wurde laut Bundesamt für Verbraucherschutz und Lebensmittelsicherheit (BVL) bisher nicht bekannt gegeben.

Jürgen Steinert

Anzeige

Test Discounter-Gesundheitspräparate

TEST Aldi Süd	Multinorm Vitamin C, Brausetabletten	St. Benedikt Meerwasser Nasenspray	Multinorm Calcium, Brausetabletten	Multinorm direkt Calcium 800 mg, Beutel	Multinorm direkt Magnesium 400 mg, Beutel	Multinorm Omega-3-Kapseln mit Lachsöl und Vitamin E
Produkt	Vitamin-C-Präparat	Schnupfenmittel	Calcium + Vitamin-D3-Präparat	Calcium + Vitamin-D3-Präparat	Magnesium-Präparat	Fischöl
Preis pro Packung in Euro	0,69	1,79	0,69	1,59	1,59	2,99
Inhalt	14 Stück	20 ml	14 Stück	20 Stück	20 Stück	120 Stück
Produktart	Nahrungs-ergänzungsmittel	Medizinprodukt	Nahrungs-ergänzungsmittel	Nahrungs-ergänzungsmittel	Nahrungs-ergänzungsmittel	Nahrungs-ergänzungsmittel
Mängel Wirkstoffe/maßgebliche Inhaltsstoffe/ Deklaration	nein	nein	**Calcium erhöht**	**Calcium erhöht**	**Magnesium erhöht**	**Lachsöl**
Sonstige Mängel	nein	nein	nein	nein	nein	**chlorierte Kunststoffe in der Verpackung**
Anmerkungen			12)		10)	
Gesamturteil	**sehr gut**	**sehr gut**	**gut**	**gut**	**gut**	**gut**

TEST Aldi Süd	St. Benedikt Meerwasser Schnupfen-Spray	Multinorm Multivitamin, Brausetabletten	St. Benedikt Isländisch Moos Halspastillen	St. Benedikt Spitzwegerich Hustensirup	Multinorm Magnesium, Brausetabletten	Multinorm Vitamin C + Zink, Depot Kapseln
Produkt	Schnupfenmittel	Multivitamin-Präparat	Hustenmittel	Hustenmittel	Magnesium-Präparat	Vitamin-C + Zink-Präparat
Preis pro Packung in Euro	1,79	0,69	2,99	2,49	0,69	1,99
Inhalt	20 ml	14 Stück	40 Stück	250 ml	14 Stück	60 Stück
Produktart	Medizinprodukt	Nahrungs-ergänzungsmittel	Medizinprodukt	Arzneimittel	Nahrungs-ergänzungsmittel	Nahrungs-ergänzungsmittel
Mängel Wirkstoffe/maßgebliche Inhaltsstoffe/ Deklaration	**Zusatz ohne Wirk-samkeitsnachweis**	**Niacin und Biotin erhöht**	**fehlende oder ungenaue Altersangabe**	nein	**Magnesium und Niacin erhöht; fehlende Alters-beschränkung**	**Vitamin C und Zink erhöht; fehlende Altersbeschrän-kung**
Sonstige Mängel	nein	nein	**Paraffin; chlorierte Kunststoffe in der Verpackung**	**7 Vol.-% Alkohol**	nein	**chlorierte Kunststoffe in der Verpackung**
Anmerkungen		13)	7) 8)		11)	16)
Gesamturteil	**gut**	**befriedigend**	**befriedigend**	**befriedigend**	**ausreichend**	**ausreichend**

Fett gedruckt sind Mängel.
Glossar: Erläuterungen zu den untersuchten Parametern finden Sie auf www.oekotest.de
Anmerkungen: 1) Laut Anbieter gibt es einen Druckfehler in der Zutatenliste. Anstelle von Magnesium 100 mg sei versehentlich Magnesium 1.000 mg pro Tablette aufgedruckt worden. 2) Laut Anbieter wurde im August 2008 eine Layoutänderung durchgeführt und der Hinweis „für Heranwachsende ab 12 Jahren“ eingefügt. 3) Laut Anbieter wurden Veränderungen in den Verpackungen vorgenommen und Angaben zu Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln, zur Altersbeschränkung und zur Anwendbarkeit in der Schwangerschaft gemacht. Diese Verpackungen seien seit dem 10.12.2008, Chargen-Nr. 0806252 im Umlauf und auch durch ein neues Design erkennbar. 4) Laut Anbieter wird das Produkt seit Februar 2008 nicht mehr produziert. 5) Laut Anbieter wird das Produkt seit März 2008 nicht mehr produziert. 6) Laut Anbieter befindet sich das Produkt nicht mehr im Sortiment. 7) Laut Anbieter wird Paraffin als Befilmung eingesetzt, um ein Verkleben der Pastillen zu vermeiden. Aktuell fänden Testversuche mit alternativen Beschichtungen statt. 8) Laut Anbieter ist in den Produktauflagen ab März 2009 die Angabe einer Altersempfehlung vorgesehen. 9) Laut Anbieter ist das Produkt nur für eine Aktion im September 2008 an Aldi Nord geliefert worden. 10) Laut Anbieter wird das Produkt ersetzt durch

St. Benedikt Blasen- und Nierentee N, Filterbeutel	St. Benedikt Kräuter-Bronchial-Tropfen
Blasen-Nierentee	Hustenmittel
0,99	2,49
20 Beutel	100 ml
Arzneimittel	Traditionelles Arzneimittel
Wirksamkeit nur unterstützend	**Wirksamkeit nur unterstützend**
nein	**50 Vol.-% Alkohol**
gut	**gut**

Multinorm 1 x täglich 24, Tabletten	Multinorm 1 x täglich ab 50 plus, Tabletten
Multivitamin-Präparat	Multivitamin-Präparat, ab 50
3,59	3,59
100 Stück	100 Stück
Nahrungs-ergänzungsmittel	Nahrungs-ergänzungsmittel
Niacin, Vitamin A, Eisen, Kupfer, Mangan und Zink erhöht; fehlende Altersbeschränkung	**Niacin, Vitamin A, Eisen, Kupfer, Mangan und Zink erhöht**
nein	nein
14)	15)
ungenügend	**ungenügend**

Multinorm Magnesium 250 mg mit einem Magnesiumgehalt von 250 mg pro Stick. Voraussichtliche Erstauslieferung: 11. Kalenderwoche. 11) Laut Anbieter werden in einer neuen Rezeptur der Magnesiumgehalt auf 250 mg pro Tablette und der Niacingehalt auf 17 mg pro Tablette reduziert sowie ein zusätzlicher Hinweis „Nicht geeignet für Kinder unter 4 Jahren“ aufgenommen.

Anzeige

JUNG v. MATT

Sparkassen-Finanzgruppe

Riester-Förderung
für Wohneigentum nutzen!

AKTION BESSER WOHNEN
LBS

Mehr Spielraum mit der Sparkassen-Baufinanzierung.

Bauen. Modernisieren. Renovieren.

Von Ausbauen über Energiesparen bis hin zu Wohn-Riester: Egal, was Sie beschäftigt – zusammen mit unserem Partner LBS stehen wir Ihnen in allen Fragen kompetent zur Seite und sorgen für genügend Spielraum bei der Erfüllung Ihrer Wohnwünsche. Mehr Infos in Ihrer Geschäftsstelle oder unter www.sparkasse.de. **Wenn's um Geld geht – Sparkasse.**

Test Discounter-Gesundheitspräparate

TEST Aldi Nord	St. Christoph Blasen- und Nierentee N	St. Christoph Erkältungs Kapseln Eucalyptusöl 200 mg	St. Christoph Fenchelhonig N	St. Christoph Hals- und Rachen, Lutschtabletten	Vitalis Calcium + Vitamin D3, Tabletten	Vitalis Calcium 1000 mg plus Vitamin C + D3, Brausetabletten
Produkt	Blasen-Nierentee	Hustenmittel	Hustenmittel	Hustenmittel	Calcium + Vitamin-D3-Präparat	Calcium + Vitamin-D3-Präparat
Preis pro Packung in Euro	0,99	2,99	2,19	2,59	3,99	1,99
Inhalt	20 Beutel	60 Stück	350 g	40 Stück	150 Stück	30 Stück
Produktart	Arzneimittel	Arzneimittel	Arzneimittel	Traditionelles Arzneimittel	Nahrungs-ergänzungsmittel	Nahrungs-ergänzungsmittel
Mängel Wirkstoffe/maßgebliche Inhaltsstoffe/ Deklaration	**Wirksamkeit nur unterstützend**	**Wirksamkeit nur unterstützend**	**Wirksamkeit nur unterstützend**	**Wirksamkeit nur unterstützend**	**Calcium erhöht**	**Calcium erhöht**
Sonstige Mängel	nein	**chlorierte Kunst-stoffe in der Ver-packung**	nein	nein	nein	nein
Anmerkungen						
Gesamturteil	**gut**	**gut**	**gut**	**gut**	**gut**	**gut**

TEST Aldi Nord	St. Christoph Johanniskraut Dragees SN	Vitalis Langzeit Vitamintabletten A-Z Generation 50+	Vitalis Langzeit Vitamintabletten A-Z Balance	Vitalis Vitamin C plus Zink, Brausetabletten	Vitalis Vitamin C plus Zink, Depot-Kapseln
Produkt	Johanniskraut	Multivitamin-Präparat, ab 50	Multivitamin-Präparat	Vitamin-C + Zink-Präparat	Vitamin-C + Zink-Präparat
Preis pro Packung in Euro	3,59	3,99	3,99	1,99	1,99
Inhalt	120 Stück	100 Stück	100 Stück	30 Stück	60 Stück
Produktart	Traditionelles Arzneimittel	Nahrungs-ergänzungsmittel	Nahrungs-ergänzungsmittel	Nahrungs-ergänzungsmittel	Nahrungs-ergänzungsmittel
Mängel Wirkstoffe/maßgebliche Inhaltsstoffe/ Deklaration	**unterdosiert; lücken-hafte Angaben zu Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln und zur Anwendung bei Kindern**	**Niacin und Zink erhöht; enthält Eisen, Kupfer und Mangan**	**Niacin und Zink erhöht; enthält Eisen, Kupfer und Mangan; fehlende Alters-beschränkung**	**Vitamin C und Zink erhöht; Hinweis auf Abwehrkräfte; fehlen-de Altersbeschrän-kung**	**Vitamin C und Zink erhöht; Hinweis auf Abwehrkräfte; fehlen-de Altersbeschrän-kung**
Sonstige Mängel	**chlorierte Kunststoffe in der Verpackung**	nein	nein	nein	**Tartrazin; chlorierte Kunststoffe in der Verpackung**
Anmerkungen	3)		2)	23)	9)
Gesamturteil	**ungenügend**	**ungenügend**	**ungenügend**	**ungenügend**	**ungenügend**

Voraussichtliche Erstauslieferung: 8. Kalenderwoche. 12) Laut Anbieter wird der Calciumgehalt auf 500 mg pro Tablette angepasst. Voraussichtliche Erstauslieferung: 7. Kalenderwoche. 13) Laut Anbieter wird der Niacingehalt auf 17 mg pro Tablette angepasst. Voraussichtliche Erstauslieferung: 7. Kalenderwoche. 14) Laut Anbieter wird das Produkt ersetzt durch *Multinorm 1 x täglich 21 Filmtabletten*. Diese sollen 400 µg Vitamin A, 17 mg Niacin und 2,25 mg Zink pro Tablette enthalten, Eisen, Kupfer und Mangan seien aus der Formulierung entfernt worden. Zusätzlich sei der Warnhinweis „Nicht für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren" aufgenommen worden. Voraussichtliche Erstauslieferung: 10. Kalenderwoche. 15) Laut Anbieter sind in der Formulierung die Inhaltsstoffe Vitamin A auf 400 µg, Niacin auf 17 mg und Zink auf 2,25 mg Zink pro Tablette reduziert worden. Eisen, Kupfer und Mangan seien aus der Formulierung entfernt worden. Voraussichtliche Erstauslieferung: 10. Kalenderwoche. 16) Laut Anbieter wurden der Vitamin-C-Gehalt auf 225 mg und der Zinkgehalt auf 2,25 mg pro Kapsel angepasst. Zusätzlich sei der Warnhinweis „Nicht für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren" aufgenommen worden. Voraussichtliche Erstauslieferung: 8. Kalenderwoche. 17) Laut Anbieter wird bei der bevorstehenden Nachauflage der neue Text „Nicht geeignet für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren" eingefügt. 18) Laut Anbieter wurde die Auslobung „für die Abwehrkräfte" bereits 2008 entfernt. Zudem sei die Altersbeschränkung angepasst

St. Christoph Spitzwegerich Hustensirup	Vitalis Magnesium 300 mg, Tabletten	Vitalis Magnesium 350 mg plus Vitamin C, Brausetabletten	Vitalis Multi-Vitamin, Brausetabletten	Vitalis Magnesium-Liquide + Vitamin C, Trinkampullen
Hustenmittel	Magnesium-Präparat	Magnesium-Präparat	Multivitamin-Präparat	Magnesium-Präparat
2,59	3,99	1,99	0,65	3,99
250 ml	150 Stück	30 Stück	20 Stück	7 x 25 ml
Arzneimittel	Nahrungs-ergänzungsmittel	Nahrungs-ergänzungsmittel	Nahrungs-ergänzungsmittel	Nahrungs-ergänzungsmittel
nein	**Magnesium erhöht; fehlende Altersbeschränkung**	**Magnesium erhöht; fehlende Altersbeschränkung**	**Niacin und Biotin erhöht**	**Magnesium erhöht; Hinweis auf Abwehrkräfte**
7 Vol.-% Alkohol	nein	nein	nein	nein
	2)	22)		
befriedigend	**befriedigend**	**befriedigend**	**befriedigend**	**ausreichend**

worden auf „Nicht empfohlen für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren". Die geänderten Verpackungen sollen seit dem 4.11.2008 mit dem MHD 06/2011 erhältlich sein. 19) Laut Anbieter ist der Hinweis „nicht für Kinder unter vier Jahren" bei der Nachproduktion inzwischen berücksichtigt worden. 20) Laut Anbieter trägt die Verpackung inzwischen den Hinweis „Nicht für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren geeignet". Sie sollen seit dem 19.9.2008 mit dem MHD 04/2011 verfügbar sein. 21) Laut Anbieter gehen neue Verpackungen mit einem Hinweis zur Altersbeschränkung Anfang März in die Filialen. 22) Laut Anbieter wird bei der nächsten Auflage der Packmittel der zusätzliche Hinweis „nicht für Kinder unter 4 Jahren" mit aufgenommen. 23) Laut Anbieter werden bei der nächsten Auflage der Packmittel die Warnhinweise um den Hinweis „nicht für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren" ergänzt.

Legende: Produkte mit dem gleichen Gesamturteil sind in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt.
Aufgeführt sind jeweils die Abwertungen und dazugehörigen Testmethoden.

Erstveröffentlichung: In Auszügen teilweise bereits in ÖKO-TEST-Magazinen 2007 und 2008 veröffentlicht. Aktualisierung von Testergebnissen/Angaben, sofern sich aufgrund neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse die Bewertung von Mängeln geändert oder ÖKO-TEST neue/zusätzliche Untersuchungen durchgeführt hat.

Test Blasen- und Nierentees: Unter dem Testergebnis Pharmakologische Begutachtung führt zur Abwertung um eine Stufe: eine nur unterstützende Wirksamkeit bei Harnwegsinfektionen. Unter dem Testergebnis Weitere Mängel führen zur Abwertung um eine Stufe: PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe in der Verpackung.

Testmethoden: PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe: Beilsteinprobe oder Röntgenfluoreszenzanalyse.

Test Calcium-Präparate: Keine Abwertungen.

Test Calcium-plus-Vitamin-D-Präparate: Unter dem Testergebnis Maßgebliche Inhaltsstoffe führt zur Abwertung um eine Stufe: mehr als 500 mg Calcium pro höchste empfohlene Tagesdosis (in der Tabelle „erhöht").

Test Fischöle: Unter dem Testergebnis Maßgebliche Inhaltsstoffe führen zur Abwertung um jeweils eine Stufe: a) Lachsöl, Fischöl und/oder entsprechende Konzentrate in Nahrungsergänzungsmitteln; b) fehlende Angabe des Omega-3-Fettsäure-Gehaltes; c) eine Tagesdosis von mehr als 15 mg Vitamin E in Nahrungsergänzungsmitteln (in der Tabelle „erhöht"). Unter dem Testergebnis Weitere Mängel führen zur Abwertung um eine Stufe: PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe in der Verpackung.

Testmethoden: PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe: Röntgenfluoreszenzanalyse.

Test Hustenmittel: Unter dem Testergebnis Pharmakologische Begutachtung führen zur Abwertung um jeweils eine Stufe: a) eine nur unterstützende Wirksamkeit bei Hustenmitteln, die schleimlösend wirken; b) Deklarationsmangel: fehlende oder ungenaue Altersangabe zur Anwendung bei Kindern.

Unter dem Testergebnis Hilfsstoffe führen zur Abwertung um jeweils zwei Stufen: a) 1 Vol.-% oder mehr Alkohol, wenn das Medikament auch Kindern gegeben werden darf; b) Paraffine/Erdölprodukte/Silikone. Zur Abwertung um eine Stufe führen: mehr als 5 Vol.-% Alkohol in Saft bzw. mehr als 10 Vol.-% in Tropfen, wenn nicht bereits wegen eines Anwendungshinweises zu Kindern abgewertet wurde.

Unter dem Testergebnis Weitere Mängel führen zur Abwertung um eine Stufe: PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe in der Verpackung.

Die Testergebnisse Pharmakologische Begutachtung, Hilfsstoffe und Weitere Mängel werden zunächst getrennt bewertet. Das Gesamturteil beruht auf dem Testergebnis Pharmakologische Begutachtung und dem Testergebnis Hilfsstoffe. Es kann nicht besser sein als das schlechteste Einzelergebnis.

Testmethoden: PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe: Beilsteinprobe oder Röntgenfluoreszenzanalyse.

Test Johanniskraut-Präparate: Unter dem Testergebnis Pharmakologische Begutachtung führen zur Abwer-

Anzeige

Das Gute und Echte ist jetzt so nah...
Begrüßen Sie das Wahre, Echte und Gute zurück in Ihrem Leben: Direkt vom Land, direkt vom Bauernhof. Entdecken Sie die neue Warenwelt von Landecht – Das Landkaufhaus.
Ab sofort im Internet. An 365 Tagen und Nächten für Sie geöffnet.
2300509

Seit 2008 Landecht dlv
Das Landkaufhaus • www.landecht.de

Echtes entdecken.

Test Discounter-Gesundheitspräparate

TEST Lidl	Optisana Calcium + D3, Brausetabletten	Optisana Calcium + Vitamin D3, Completten	Optisana Isländisch Moos Lutschpastillen	Optisana Meerwasser Nasenspray	Optisana Vitamin C, Brausetabletten	Optisana Calcium + Vitamin D3 Vitalsticks
Produkt	Calcium + Vitamin-D3-Präparat	Calcium + Vitamin-D3-Präparat	Hustenmittel	Schnupfenmittel	Vitamin-C-Präparat	Calcium + Vitamin-D3-Präparat
Preis pro Packung in Euro	0,49	2,99	2,99	1,79	0,49	1,59
Inhalt	20 Stück	100 Stück	60 Stück	20 ml	20 Stück	20 Stück
Produktart	Nahrungs-ergänzungsmittel	Nahrungs-ergänzungsmittel	Medizinprodukt	Medizinprodukt	Nahrungs-ergänzungsmittel	Nahrungs-ergänzungsmittel
Mängel Wirkstoffe/maßgebliche Inhaltsstoffe/ Deklaration	nein	nein	nein	nein	nein	**Calcium erhöht**
Sonstige Mängel	nein	nein	**chlorierte Kunst-stoffe in der Verpackung**	nein	nein	nein
Anmerkungen						
Gesamturteil	**sehr gut**	**sehr gut**	**sehr gut**	**sehr gut**	**sehr gut**	**gut**

TEST Lidl	Optisana A-Z + Lutein + Q10, Vitalcompletten Aktiv 50+	Optisana A-Z + Lutein, Vitalcompletten
Produkt	Multivitamin-Präparat, ab 50	Multivitamin-Präparat
Preis pro Packung in Euro	3,99	3,59
Inhalt	100 Stück	100 Stück
Produktart	Nahrungs-ergänzungsmittel	Nahrungs-ergänzungsmittel
Mängel Wirkstoffe/maßgebliche Inhaltsstoffe/ Deklaration	**Niacin, Vitamin A, Eisen, Kupfer, Mangan und Zink erhöht**	**Niacin, Vitamin A, Eisen, Kupfer, Mangan und Zink erhöht; fehlende Altersbeschrän-kung; Hinweis auf Abwehrkräfte**
Sonstige Mängel	nein	nein
Anmerkungen		18)
Gesamturteil	**ungenügend**	**ungenügend**

TEST Netto Marken-Discount	St. Ursula Baldrian-Einschlaf-Dragees PA
Produkt	Schlafmittel, pflanzlich
Preis pro Packung in Euro	3,99
Inhalt	120 Stück
Produktart	Arzneimittel
Mängel Wirkstoffe/maßgebliche Inhaltsstoffe/ Deklaration	nein
Sonstige Mängel	**chlorierte Kunststoffe in der Verpackung**
Anmerkungen	
Gesamturteil	**sehr gut**

tung um vier Stufen: eine nicht ausreichend dosierte Menge Johanniskrauttrockenextrakt. Zur Abwertung um eine Stufe führen: Deklarationsmängel wie lückenhafte Angaben zu Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln (Digoxin, Theophyllin) und/oder zur Anwendung bei Kindern. Unter dem Testergebnis Weitere Mängel führen zur Abwertung um eine Stufe: PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe in der Verpackung.

Testmethoden: PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe: Beilsteinprobe oder Röntgenfluoreszenzanalyse.

Test Magnesium-Präparate: Unter dem Testergebnis Maßgebliche Inhaltsstoffe führen zur Abwertung um zwei Stufen: Formulierungen auf der Verpackung oder dem Beipackzettel, die sich auf die Abwehrkräfte, das Immunsystem, Erkältungen oder auf die Gesundheitsvorsorge beziehen. Zur Abwertung um jeweils eine Stufe führen: a) mehr als 250 mg Magnesium pro höchste empfohlene Tagesdosis (in der Tabelle „erhöht"); b) mehr als 17 mg Niacin pro höchste empfohlene Tagesdosis; c) ein fehlender Hinweis „nicht für Kinder unter 4 Jahren".

Test Mittel gegen Wechseljahresbeschwerden: Unter dem Testergebnis Pharmakologische Begutachtung führt zur Abwertung um zwei Stufen: Sojaextrakt in Nahrungsergänzungsmitteln. Zur Abwertung um eine Stufe führt: eine Tagesdosis von mehr als 500 mg Calcium in Nahrungsergänzungsmitteln (in der Tabelle „erhöht"). Unter dem Testergebnis Weitere Mängel führen zur Abwertung um eine Stufe: PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe in der Verpackung.

Optisana Erkältungs-kapseln Eukalyptusöl N 200	Optisana Magnesium, Brausetabletten	Optisana Multi-Vitamin, Brausetabletten	Optisana Pflanzliche Erkältungs-tropfen	Optisana Lachsöl Kapseln	Optisana Magnesium Completten	Optisana Spitzwegerich Hustensirup	Optisana Vitamin C + Zink, Kapseln
Hustenmittel	Magnesium-Präparat	Multivitamin-Präparat	Hustenmittel	Fischöl	Magnesium-Präparat	Hustenmittel	Vitamin-C + Zink-Präparat
2,99	0,49	0,49	0,99	2,99	3,99	2,49	1,99
60 Stück	20 Stück	20 Stück	30 ml	120 Stück	150 Stück	250 ml	60 Stück
Arzneimittel	Nahrungs-ergänzungsmittel	Nahrungs-ergänzungsmittel	Arzneimittel	Nahrungs-ergänzungsmittel	Nahrungs-ergänzungsmittel	Arzneimittel	Nahrungs-ergänzungsmittel
Wirksamkeit nur unterstützend	**fehlende Altersbe-schränkung**	**Niacin erhöht**	**Wirksamkeit nur unterstützend**	**Lachsöl; Vitamin E erhöht**	**Magnesium erhöht; fehlende Altersbe-schränkung**	nein	**Vitamin C und Zink erhöht; fehlende Altersbeschränkung**
chlorierte Kunststoffe in der Ver-packung	nein	nein	nein	**chlorierte Kunst-stoffe in der Verpackung**	nein	**7 Vol.-% Alkohol**	**chlorierte Kunst-stoffe in der Verpackung**
	21)				19)		20)
gut	**gut**	**gut**	**gut**	**befriedigend**	**befriedigend**	**befriedigend**	**ausreichend**

St. Ursula Meerwasser Nasenspray	St. Ursula Fenchelhonig N	St. Ursula Lachsöl Kapseln	St. Ursula Nieren- und Blasentee, Filterbeutel	St. Ursula Omega-3-Kapseln mit Lachsöl und Vitamin E	St. Ursula Spitzwegerich Hustensaft V	St. Ursula Johanniskraut Dragees SN
Schnupfenmittel	Hustenmittel	Fischöl	Blasen-Nierentee	Fischöl	Hustenmittel	Johanniskraut
1,79	1,99	2,99	0,99	2,99	2,49	3,59
20 ml	350 g	120 Stück	20 Beutel	120 Stück	250 ml	120 Stück
Medizinprodukt	Arzneimittel	Nahrungs-ergänzungsmittel	Arzneimittel	Nahrungs-ergänzungsmittel	Arzneimittel	Traditionelles Arzneimittel
nein	**Wirksamkeit nur unterstützend**	**Lachsöl**	**Wirksamkeit nur unterstützend**	**Lachsöl**	**fehlende oder unge-naue Altersangabe zur Anwendung bei Kindern**	**unterdosiert; lücken-hafte Angaben zu Wechselwirkungen mit anderen Arz-neimitteln und zur Anwendung bei Kindern**
nein	nein	**chlorierte Kunststoffe in der Verpackung**	nein	**chlorierte Kunststoffe in der Verpackung**	nein	**chlorierte Kunststoffe in der Verpackung**
						6)
sehr gut	**gut**	**gut**	**gut**	**gut**	**gut**	**ungenügend**

Testmethoden: PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe: Beilsteinprobe oder Röntgenfluoreszenzanalyse.

Test Multivitamin-Präparate: Unter dem Testergebnis Maßgebliche Inhaltsstoffe führen zur Abwertung um jeweils zwei Stufen: a) Kupfer; b) Mangan; c) Eisen; d) mehr als 0,4 mg Vitamin A pro höchste empfohlene Tagesdosis; e) ein fehlender Hinweis zur Nichtanwendung bei Kindern und Jugendlichen bei Zusatz von Zink; f) Formulierungen auf der Verpackung oder dem Beipackzettel, die sich auf die Abwehrkräfte, das Immunsystem, Erkältungen oder auf die Gesundheitsvorsorge beziehen. Zur Abwertung um jeweils eine Stufe führen: a) mehr als 17 mg Niacin pro höchste empfohlene Tagesdosis (in der Tabelle „erhöht"); b) mehr als 180 µg Biotin pro höchste empfohlene Tagesdosis (in der Tabelle „erhöht"); c) mehr als 2,25 mg Zink pro höchste empfohlene Tagesdosis, wenn nicht bereits der Zusatz von Zink bei fehlendem Hinweis zur Nichtanwendung bei Kindern und Jugendlichen abgewertet wurde; d) auffällig niedrige Zusätze von Calcium oder Magnesium oder Phosphor, die weniger als 15 Prozent der in der Nährwertkennzeichnungsverordnung genannten empfohlenen Tagesdosis betragen; e) ein fehlender Hinweis zur Nichtanwendung bei Kindern bis 10 Jahren beim Zusatz von Molybdän und/oder ein fehlender Hinweis zur Nichtanwendung bei Kindern bis 4 Jahren beim Zusatz von Magnesium, falls nicht bereits der fehlende Hinweis zur Nichtanwendung bei Kindern und Jugendlichen beim Zusatz von Zink abgewertet wurde.

Test Multivitamin-Präparate 50+: Unter dem Testergebnis Maßgebliche Inhaltsstoffe

Test Discounter-Gesundheitspräparate

TEST Plus	Day Plus Calcium, Brausetabletten	Medicazin Nachtruhe Baldrian Einschlaf-Dragees N	ProLife Brausetabletten mit Calcium und Vitamin D3	ProLife Brausetabletten mit je 200 mg Magnesium	Day Plus Magnesium, Brausetabletten	Medicazin Erkältungs Kapseln Eucalyptusöl 200 mg	Medicazin Fenchelhonig S
Produkt	Calcium-Präparat	Schlafmittel, pflanzlich	Calcium + Vitamin-D3-Präparat	Magnesium-Präparat	Magnesium-Präparat	Hustenmittel	Hustenmittel
Preis pro Packung in Euro	0,69	1,99	0,69	0,69	0,69	2,99	1,99
Inhalt	20 Stück	60 Stück	20 Stück	20 Stück	20 Stück	60 Stück	250 ml
Produktart	Nahrungsergänzungsmittel	Arzneimittel	Nahrungsergänzungsmittel	Nahrungsergänzungsmittel	Nahrungsergänzungsmittel	Arzneimittel	Arzneimittel
Mängel Wirkstoffe/maßgebliche Inhaltsstoffe/Deklaration	nein	nein	nein	nein	**fehlende Altersbeschränkung**	**Wirksamkeit nur unterstützend**	**Wirksamkeit nur unterstützend**
Sonstige Mängel	nein	**chlorierte Kunststoffe in der Verpackung**	nein	nein	nein	**chlorierte Kunststoffe in der Verpackung**	nein
Anmerkungen	5)				4)		
Gesamturteil	**sehr gut**	**sehr gut**	**sehr gut**	**sehr gut**	**gut**	**gut**	**gut**

TEST Plus	Medicazin Nieren- und Blasentee	Medicazin Schnupfen Spray	Medicazin Spitzwegerich Hustensirup	ProLife Lachsöl Kapseln 1000 mg, Weichkapseln	ProLife Sojaisoflavone plus Calcium, Kapseln	ProLife A-Z Vitamin- und Mineral 50+, Tabletten
Produkt	Blasen-Nierentee	Schnupfenmittel	Hustenmittel	Fischöl	Mittel gegen Wechseljahresbeschwerden	Multivitamin-Präparat, ab 50
Preis pro Packung in Euro	0,99	1,79	2,49	1,99	3,99	3,59
Inhalt	20 Beutel	20 ml	250 ml	60 Stück	60 Stück	100 Stück
Produktart	Arzneimittel	Medizinprodukt	Arzneimittel	Nahrungsergänzungsmittel	Nahrungsergänzungsmittel	Nahrungsergänzungsmittel
Mängel Wirkstoffe/maßgebliche Inhaltsstoffe/Deklaration	**Wirksamkeit nur unterstützend**	**Zusatz ohne Wirksamkeitsnachweis**	nein	**Lachsöl; Omega-3-Fettsäuregehalt nicht angegeben**	**Soja**	**Vitamine A, D, E, Niacin, Eisen, Kupfer und Zink erhöht**
Sonstige Mängel	nein	nein	**7 Vol.-% Alkohol**	**chlorierte Kunststoffe in der Verpackung**	**chlorierte Kunststoffe in der Verpackung**	nein
Anmerkungen						1)
Gesamturteil	**gut**	**gut**	**befriedigend**	**befriedigend**	**befriedigend**	**ungenügend**

führen zur Abwertung um jeweils zwei Stufen: a) Kupfer; b) Mangan; c) Eisen; d) mehr als 0,4 mg Vitamin A pro höchste empfohlene Tagesdosis; e) mehr als 5 µg Vitamin D pro höchste empfohlene Tagesdosis; f) mehr als 2,25 mg Zink pro höchste empfohlene Tagesdosis. Zur Abwertung um jeweils eine Stufe führen: a) mehr als 17 mg Niacin pro höchste empfohlene Tagesdosis; b) mehr als 15 mg Vitamin E pro höchste empfohlene Tagesdosis.

Test Schlafmittel, pflanzlich: Unter dem Testergebnis Weitere Mängel führen zur Abwertung um eine Stufe: PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe in der Verpackung.

Testmethoden: PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe: Beilsteinprobe oder Röntgenfluoreszenzanalyse.

Test Schnupfenmittel: Unter dem Testergebnis Pharmakologische Begutachtung führen zur Abwertung um eine Stufe: Zusätze ohne Wirksamkeitsnachweis wie Eukalyptusöl, Minzöl und/oder Sanddorn-Fruchtfleischöl.

Test Vitamin-B-Präparate: Unter dem Testergebnis Maßgebliche Inhaltsstoffe führen zur Abwertung um jeweils eine Stufe: a) mehr als 17 mg Niacin pro höchste empfohlene Tagesdosis; b) mehr als 4 mg Vitamin B1 pro höchste empfohlene Tagesdosis; c) mehr als 4,5 mg Vitamin B2 pro höchste empfohlene Tagesdosis; d) mehr als 5,4 mg Vitamin B6 pro höchste empfohlene Tagesdosis; e) mehr als 180 µg Biotin pro höchste empfohlene Tagesdosis; f) mehr als 400 µg Folsäure pro höchste empfohlene Tagesdosis.

Test Vitamin-C-Präparate: Keine Abwertung.

Test Vitamin-C-plus-Zink-Präparate: Unter dem Testergebnis Maßgebliche Inhaltsstoffe führen zur Abwertung um jeweils zwei Stufen: a) Formulierungen auf der Verpackung oder dem Beipackzettel, die sich auf die Abwehrkräfte, das Immunsystem, Erkältungen oder auf die Gesundheitsvorsorge beziehen; b) ein fehlender Hinweis, dass das Produkt nicht von Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren eingenommen werden sollte, da es Zink enthält. Zur Abwertung um jeweils eine Stufe führen: a) mehr als

SANICARE - DIE Versandapotheke
Zeit, Wege, Kosten sparen

Bis zu **50%** sparen!

TESTSIEGER (GUT: 1,3) test 10/2007

Der Gesundheit zuliebe SANICARE APOTHEKE Die Versandapotheke

Rund um die Uhr an 365 Tagen im Jahr für Sie erreichbar!

Telefon: 01805 / 612 312 · Fax: 01805 / 612 313** ·**
E-Mail: service@sanicare.de · www.sanicare.de

**Derzeit 0,14 €/Min. aus dem Festnetz der Dt. Telekom. Evtl. abweichende Preise für Anrufe aus den Mobilfunknetzen.

Allergodil akut*

PZN 2218855
5 ml Nasenspray

statt ~~8,10~~
5,95

Wirkstoff: Azelastinhydrochlorid.
Anwendungsgebiet: Behandlung von Heuschnupfen.

Vividrin iso EDO*

PZN 8921917
20 x 0,5 ml Einzeldosispipetten

statt ~~6,40~~
4,75
47.50 €/100 ml

Wirkstoff: Cromoglicinsäure, Dinatriumsalz. **Anwendungsgebiete:** Allergisch bedingte, akute und chronische Bindehautentzündung, z.B. Heuschnupfen-Bindehautentzündung, Frühlingskatarrh.

HYLO-COMOD Augentropfen

PZN 495970
10 ml Augentropfen

statt ~~13,99~~
10,95
109.50 €/100 ml

PZN 4047553
2 x 10 ml Augentropfen

statt ~~23,90~~
18,95
94.75 €/100 ml

Wirkstoff: Hyaluronsäure, Natriumsalz. **Anwendungsgebiete:** Zur verbesserten Befeuchtung der Augenoberfläche bei trockenen Augen, Fremdkörpergefühl oder gereizten Augen. Konservierungsmittelfrei, daher geeignet für Kontaktlinsenträger.

Cetirizin ratiopharm 10 mg*

PZN 2158142
20 Filmtabletten

statt ~~6,62~~
4,95

PZN 2158165
100 Filmtabletten

statt ~~28,80~~
21,95

Anwendungsgebiete: Behandlung von Krankheitssymptomen bei allergischen Erkrankungen wie z.B. chronischem allergischen Schnupfen, Heuschnupfen bzw. Jucken der Augen sowie Tränenfluss.

Lorano*

PZN 1612142
20 Tabletten

statt ~~6,62~~
4,95

PZN 1612165
100 Tabletten

statt ~~28,80~~
21,95

Wirkstoff: Loratadin. **Anwendungsgebiete:** Zur symptomatischen Behandlung von allergischen Entzündungen der Nasenschleimhaut (z.B. Heuschnupfen) und Urticaria.

Dolormin extra*

PZN 91089
20 Filmtabletten

statt ~~9,90~~
6,95

PZN 1094724
30 Filmtabletten

statt ~~13,15~~
8,95

Wirkstoff: Ibuprofen DL-Lysinsalz. **Anwendungsgebiete:** Leichte bis mäßig starke Schmerzen - wie Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Regelschmerzen, Fieber.

Paracetamol-ratiopharm 500 mg*

PZN 1126111
20 Tabletten

statt ~~1,70~~
1,20

Gegen Fieber und Schmerzen

Wirkstoff: Paracetamol. **Anwendungsgebiete:** Leichte bis mäßig starke Schmerzen, Fieber.

Voltaren Schmerzgel*

Sie sparen bis zu **23%**

PZN 458503
60 g Gel

statt ~~7,15~~
5,45
9.08 €/100 g

PZN 458532
120 g Gel

statt ~~12,95~~
9,95
8.29 €/100 g

Wirkstoff: Diclofenac, Diethylaminsalz. **Anwendungsgebiete:** Zur äußerlichen Behandlung bei Schmerzen, Entzündungen und Schwellungen, bei rheumatischen Erkrankungen, Sport- und Unfallverletzungen.

ASS-ratiopharm PROTECT 100 mg*

PZN 6718626
50 Tabletten

statt ~~3,99~~
2,95

• Magensaftresistent

PZN 6718649
100 Tabletten

statt ~~7,50~~
5,45

Wirkstoff: Acetylsalicylsäure. **Anwendungsgebiete:** Instabile Angina pectoris (Herzschmerzen aufgrund von Durchblutungsstörungen in den Herzkranzgefäßen) - zusätzlich zur Standardtherapie, akuter Herzinfarkt - als Teil der Standardtherapie, Vorbeugung eines weiteren Herzinfarktes nach erstem Herzinfarkt (zur Reinfarktprophylaxe).

Gingium*

PZN 3910205
50 Filmtabletten

statt ~~13,70~~
9,95

PZN 3910211
100 Filmtabletten

statt ~~25,30~~
18,95

Wirkstoff: Ginkgo-biloba-Blätter-Trockenextrakt. **Anwendungsgebiete:** Zur symptomatischen Behandlung von hirnorganisch bedingten Leistungsstörungen wie Gedächtnisstörungen, Konzentrationsstörungen, Schwindel und Ohrensausen.

Überraschungsgeschenk GRATIS für Sie!

Bitte die Geschenk-Nr. **8043457** bei Ihrer Bestellung mit angeben!

Nicht mit anderen Geschenken kombinierbar.
Gilt nur für den Kauf nicht-rezeptpflichtiger Medikamente.
Nur solange der Vorrat reicht.

*Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Pakungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Alle Angebote nur solange der Vorrat reicht. Preisänderungen bei Druckfehlern vorbehalten. Preise gültig bis 30.04.2009. Alle Streichpreise: Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers.

Test Discounter-Gesundheitspräparate

TEST Plus	ProLife A-Z Vitamin- und Mineral Depot, Kapseln	ProLife Vitamin B Depot, Kapseln	ProLife Vitamin C Depot + Zink, Kapseln
Produkt	Multivitamin-Präparat	Vitamin-B-Präparat	Vitamin-C + Zink-Präparat
Preis pro Packung in Euro	3,59	2,99	2,99
Inhalt	100 Stück	80 Stück	80 Stück
Produktart	Nahrungs-ergänzungsmittel	Nahrungs-ergänzungsmittel	Nahrungs-ergänzungsmittel
Mängel Wirkstoffe/maßgebliche Inhaltsstoffe/Deklaration	**Niacin, Vitamin A, Eisen, Kupfer, Mangan und Zink erhöht; Calcium, Magnesium und Phosphor zu niedrig; fehlende Altersbeschränkung**	**Vitamine B1, B2, B6, Folsäure, Niacin und Biotin erhöht**	**Vitamin C und Zink erhöht; Hinweis auf Abwehrkräfte; fehlende Altersbeschränkung**
Sonstige Mängel	nein	nein	nein
Anmerkungen			
Gesamturteil	**ungenügend**	**ungenügend**	**ungenügend**

TEST Penny	Biopharma Nachtruhe Baldrian Einschlaf-Dragees N
Produkt	Schlafmittel, pflanzlich
Preis pro Packung in Euro	3,99
Inhalt	120 Stück
Produktart	Arzneimittel
Mängel Wirkstoffe/maßgebliche Inhaltsstoffe/Deklaration	nein
Sonstige Mängel	**chlorierte Kunststoffe in der Verpackung**
Anmerkungen	
Gesamturteil	**sehr gut**

TEST Penny	Biopharma Husten- und Bronchial-tropfen	Biopharma Spitzwegerich Hustensaft V	OmniVit Calcium + Vitamine D + C Brausetabletten	OmniVit Multivitamin Brausetabletten	OmniVit Isländisch Moos Pastillen	OmniVit Magnesium + Vitamin E Brausetabletten
Produkt	Hustenmittel	Hustenmittel	Calcium + Vitamin-D3-Präparat	Multivitamin-Präparat	Hustenmittel	Magnesium-Präparat
Preis pro Packung in Euro	1,29	2,49	0,69	0,69	2,99	0,69
Inhalt	30 ml	250 ml	14 Stück	14 Stück	40 Stück	14 Stück
Produktart	Arzneimittel	Arzneimittel	Nahrungs-ergänzungsmittel	Nahrungs-ergänzungsmittel	Medizinprodukt	Nahrungs-ergänzungsmittel
Mängel Wirkstoffe/maßgebliche Inhaltsstoffe/Deklaration	**Wirksamkeit nur unterstützend**	**fehlende oder ungenaue Altersangabe zur Anwendung bei Kindern**	**Calcium erhöht**	**Niacin erhöht**	**fehlende oder ungenaue Altersangabe**	**Magnesium erhöht; fehlende Altersbeschränkung**
Sonstige Mängel	nein	nein	nein	nein	**Paraffin; chlorierte Kunststoffe in der Verpackung**	nein
Anmerkungen						
Gesamturteil	**gut**	**gut**	**gut**	**gut**	**befriedigend**	**befriedigend**

2,25 mg Zink pro höchste empfohlene Tagesdosis, falls nicht bereits abgewertet wurde wegen des fehlenden Hinweises, dass das Produkt nicht von Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren eingenommen werden sollte; b) mehr als 225 mg Vitamin C pro höchste empfohlene Tagesdosis. Unter dem Testergebnis Weitere Inhaltsstoffe führt zur Abwertung um zwei Stufen: Farbstoff Tartrazin. Unter dem Testergebnis Weitere Mängel führen zur Abwertung um eine Stufe: PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe in der Verpackung.

Die Testergebnisse Maßgebliche Inhaltsstoffe, Weitere Inhaltsstoffe und Weitere Mängel werden zunächst getrennt bewertet. Das Gesamturteil beruht auf dem Testergebnis Maßgebliche Inhaltsstoffe und dem Testergebnis Weitere Inhaltsstoffe. Es kann nicht besser sein als das schlechteste Einzelergebnis.

Testmethoden: PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe: Beilsteinprobe oder Röntgenfluoreszenzanalyse.

OmniSan Meerwasser Nasenspray	OmniVit Calcium + D3, Tabletten	OmniVit Vitamin C, Brausetabletten	Biopharma Blasen- und Nierentee, Filterbeutel	Biopharma Fenchelhonig N
Schnupfenmittel	Calcium + Vitamin-D3-Präparat	Vitamin-C-Präparat	Blasen-Nierentee	Hustenmittel
1,79	2,99	0,69	0,99	2,19
20 ml	100 Stück	14 Stück	20 Beutel	350 g
Medizinprodukt	Nahrungs-ergänzungsmittel	Nahrungs-ergänzungsmittel	Arzneimittel	Arzneimittel
nein	nein	nein	**Wirksamkeit nur unterstützend**	**Wirksamkeit nur unterstützend**
nein	nein	nein	**chlorierte Kunststoffe in der Verpackung**	**chlorierte Kunststoffe in der Verpackung**
sehr gut	**sehr gut**	**sehr gut**	**gut**	**gut**

OmniVit Omega-3 mit Lachsöl, Kapseln	OmniVit Meno Soja-Isoflavone + Calcium, Kapseln u. Tabletten	OmniVit A-Z 50 Plus Depot-Wirkung, Tabletten	OmniVit A-Z Depot-Wirkung, Tabletten	OmniVit Zink + Vitamin C Depot, Kapseln
Fischöl	Mittel gegen Wechseljahres-beschwerden	Multivitamin-Präparat, ab 50	Multivitamin-Präparat	Vitamin-C + Zink-Präparat
2,99	4,99	3,59	3,59	2,99
60 Stück	60 Stück	100 Stück	100 Stück	100 Stück
Nahrungs-ergänzungsmittel	Nahrungs-ergänzungsmittel	Nahrungs-ergänzungsmittel	Nahrungs-ergänzungsmittel	Nahrungs-ergänzungsmittel
Lachsöl; Vitamin E erhöht	**Soja; Calcium erhöht**	**Niacin, Vitamin A, Eisen, Kupfer, Mangan und Zink erhöht**	**Niacin, Vitamin A, Eisen, Kupfer, Mangan und Zink erhöht; fehlende Altersbeschränkung**	**Vitamin C und Zink erhöht; Hinweis auf Abwehrkräfte; fehlende Altersbeschränkung**
chlorierte Kunststoffe in der Verpackung	**chlorierte Kunststoffe in der Verpackung**	nein	nein	**Tartrazin**
			17)	
befriedigend	**ausreichend**	**ungenügend**	**ungenügend**	**ungenügend**

Einkauf der Testprodukte: Oktober 2008 bis Januar 2009. Preisberechnung basiert auf kleinstem Produktangebot.
Anbieterverzeichnis: siehe unter www.oekotest.de
Tests und deren Ergebnisse sind urheberrechtlich geschützt. Ohne schriftliche Genehmigung des Verlages dürfen keine Nachdrucke, Kopien, Mikrofilme oder Einspielungen in elektronische Medien angefertigt und/oder verbreitet werden.

Anzeige

Sicher, kostenlos und täglich verfügbar

Extra-Konto

Jetzt bis 30.04.2009 von hohen Extra-Zinsen profitieren.

- Für alle: 4 % Zinsen p. a. für jeden neuen Euro
- Zins garantiert vom 01.02. bis 30.04.2009, anschließend gilt der jeweils aktuelle Extra-Konto Zins
- Bis 30.04.2009: 25 Euro Aral Tankgutschein ab 5.000 Euro Starteinlage bei Eröffnung des ersten Extra-Kontos

Direkt eröffnen:
0180 2 / 88 10 00
(Festnetz der Dt. Telekom – 0,06 Euro pro Anruf, ggf. abweichende Mobiltarife)
www.ing-diba.de

ING DiBa

Versandapotheken

Pillen per Mausklick

Foto: digital vision

Arzneimittel gibt es nicht mehr nur beim Apotheker um die Ecke, sondern auch im Internet. Die bequeme Bestellung über den Computer ist manchmal preiswerter, doch nicht immer ohne Risiko. Denn auch Kriminelle nutzen das World Wide Web für gefälschte Ware.

Seit über fünf Jahren ist ausdrücklich erlaubt, was bis Ende 2003 verboten war: der Versand von in Deutschland zugelassenen Medikamenten und die Bestellung der Mittel über das Internet. Von den etwa 20.000 Apothekern, die es in Deutschland gibt, hat ungefähr ein Zehntel eine Versandhandelslizenz – aber längst nicht jeder nutzt sie im großen Stil. Nur etwa 20 bis 30 Anbieter verschicken nach Angaben des Bundesverbandes Deutscher Versandapotheken mehr als 1.000 Arzneimittelpäckchen pro Tag. Immerhin haben sich die Versender einen Marktanteil von etwa fünf Prozent erarbeitet.

Die Kunden schätzen neben der Bequemlichkeit vor allem die finanziellen Vorteile. Seit immer mehr Medikamente selbst bezahlt werden müssen, wird auch beim Einkauf in der Apotheke auf den Preis geachtet. Und ein Preisvergleich ist natürlich zu Hause am Computer einfacher möglich, als wenn der Kunde von Apotheke zu Apotheke gehen muss. Mit der Erlaubnis zum Versandhandel haben die Politiker nämlich auch die Preisbindung bei den nicht verschreibungspflichtigen Arzneimitteln, den sogenannten OTC-Produkten, abgeschafft. Deshalb können die Apotheker jetzt auch mit Sonderangeboten oder Aktionspreisen werben, zum Beispiel bei rezeptfreien Erkältungsmitteln, Sportlersalben oder Allergietabletten.

Bei den rezeptpflichtigen Präparaten gilt die Preisbindung noch – es sei denn, das Medikament wird aus dem Ausland verschickt. Dann dürfen auch hier Preisvorteile an den Kunden weitergegeben werden – auch wenn dies meist nur in Form einer verringerten Zuzahlung geschieht. Doch dass überhaupt verschreibungspflichtige Mittel verschickt werden dürfen, sehen Kritiker mit Sorge. Denn im World Wide Web verkaufen längst nicht nur seriöse Apotheker ihre Ware. Auch illegale Anbieter haben das Arzneimittelgeschäft entdeckt und liefern nicht nur Lifestylemedikamente wie *Viagra* und Co. zum Teil ohne Rezept ins Haus. Selbst Schlaf- und Herzmittel, ja sogar Medikamente gegen Demenz oder psychische Erkrankungen sind inzwischen ohne langes Nachfragen zu haben. Das kann nicht nur der Gesundheit schaden, sondern auch die Medikamentenabhängigkeit fördern. Verschiedene Studien haben außerdem gezeigt, dass etliche Betrüger am Werk sind. Nicht immer steckt der richtige Wirkstoff in der Tablette – auch wenn sie dem Original täuschend ähnlich sieht.

Kein Wunder also, dass die Deutschen immer noch ein wenig zurückhaltend sind beim Bestellen von Arzneimitteln im Internet. Wir haben die wichtigsten Fragen zu Versandapotheken zusammengetragen – und natürlich auch die Antworten.

Wie erkenne ich, ob die Internetapotheke eine zugelassene Versandapotheke ist?

Foto: ABDA

Das ist derzeit noch schwierig. Etwa 20 große Versandapotheken sind im Bundesverband Deutscher Versandapotheken (BVDVA) organisiert, die Mitglieder des Bundesverbandes sind auf der Webseite unter www.bvdva.de aufgeführt. Darüber hinaus plant das Bundesgesundheitsministerium in Zusammenarbeit mit den Bundesländern, die jeweils dort zugelassenen Versandapotheken auf speziellen Internetseiten aufzulisten. Das wird aber wohl noch einige Monate dauern. Seriöse Anbieter kann man an folgenden Kriterien erkennen:

- Die Webseite hat ein Impressum mit Namen und vollständiger Anschrift eines verantwortlichen, persönlich haftenden Apothekers. Außerdem sind die zuständige Aufsichtsbehörde und die Apothekerkammer genannt. Die Apotheke sollte ihren Sitz in Deutschland oder einem EU-Staat haben.
- Es ist unter einer deutschen Telefonnummer eine Hotline angegeben, die mit deutschsprachigem, pharmazeutischem Fachpersonal besetzt ist.
- Bei den rezeptpflichtigen Arzneimitteln, die die Patienten selbst bezahlen müssen (wie zum Beispiel Potenzmittel), werden keine Dumpingpreise angeboten. Preisunterschiede von 50 bis 200 Prozent sind gesetzlich nicht möglich.
- Die Informationen zum Produkt sind ausgewogen. Skepsis ist angeraten bei vermeintlichen Wundermitteln, die keine Risiken und Nebenwirkungen enthalten.
- Für rezeptpflichtige Arzneimittel wird auch die Vorlage eines Rezepts verlangt.

Foto: Newsreporter.net

Grünes Kreuz statt rotes A: DocMorris ist nicht nur als Versandapotheke bekannt.

Warum haben einige Versandapotheken ihren Sitz in den Niederlanden?

In den Niederlanden gilt für Medikamente ein niedrigerer Mehrwertsteuersatz von sechs Prozent. Doch damit steht unser Nachbarland nicht alleine da, im Gegenteil: In der Europäischen Union erheben nur noch wenige Länder den vollen Mehrwertsteuersatz auf Arzneimittel. Deutschland gehört allerdings dazu.

Hinzu kommt, dass das Bundesministerium für Gesundheit bislang nur den Niederlanden und Großbritannien bescheinigt hat, für den Versandhandel und den elektronischen Handel mit Arzneimitteln Sicherheitsstandards zu haben, die mit dem deutschen Recht vergleichbar sind. Grundsätzlich ist der Versandhandel zwar auch aus anderen EU-Staaten möglich, allerdings muss dann eine Versandhandelserlaubnis beantragt werden. Die großen niederländischen Versandapotheken DocMorris und die Europa Apotheek Venlo haben ihren Sitz nahe der deutschen Grenze, sodass auch die postalische Lieferung nicht länger als üblich dauern dürfte.

Wie lange muss ich warten, bis ich ein Medikament zugeschickt bekomme?

Bei rezeptfreien Mitteln muss die bestellte Ware innerhalb von 48 Stunden geliefert werden, zumindest wenn die Versandapotheke ihren Sitz in Deutschland hat. Bei verschreibungspflichtigen Arzneimitteln muss der Kunde das Rezept im Original einschicken, deshalb sollte er zwei bis vier Tage einplanen, bis er das Medikament erhält. Für chronisch Kranke, die ihren Bedarf an bestimmten Mitteln im Voraus wissen, ist die Versandapotheke eine gute Alternative. Für akute Krankheiten dagegen bietet es sich nach wie vor eher an, das Rezept in der Apotheke vor Ort einzulösen. Selbst wenn das Medikament dort nicht vorrätig ist, wird es in der Regel noch am gleichen Tag besorgt.

Foto: irisblende.de

Lieferung frei Haus? Von wegen, viele Internetapotheken verlangen vom Käufer Versandgebühren.

Wie finde ich das preiswerteste Medikament?

Preisvergleiche lohnen sich auch bei den seriösen Versandapotheken. Es gibt verschiedene Preissuchmaschinen, beispielsweise www.medizinfuchs.de, www.medikamente-preiswert-bestellen.de, www.apomio.de oder www.medipreis.de, die das preiswerteste Angebot heraussuchen. Allerdings sollte man auch die Versandkosten berücksichtigen, die die Bestellung dann wieder verteuern können. Einige Suchmaschinen zeigen die Versandkosten direkt mit an. Die meisten Internetapotheken bieten eine gebührenfreie Lieferung ab einem Mindestbestellwert, der zwischen 20 und 75 Euro liegt. Verbraucherschützer kritisieren allerdings eine solche Regelung, weil sie dazu verleite, mehr zu bestellen als notwendig. Ganz auf Versandkosten verzichtet zum Beispiel die Internetapotheke www.sanicare.de. Bei rezeptpflichtigen Mitteln erheben die meisten Versandapotheken keine zusätzlichen Versandkosten.

Foto: irisblende.de

Wie sind die Abgabestellen bei Drogerien (Rossmann, dm, Schlecker) zu beurteilen?

Die großen Drogerieketten kooperieren mit verschiedenen, als seriös einzustufenden Versandapotheken. Wer bestimmte Arzneimittel haben will, gibt seine Bestellung in der Drogeriefiliale ab und kann einige Tage später dort auch seine Ware wieder abholen. Ein etwas umständlicher Vorgang, wenn man bedenkt, dass sich der Bestellvorgang auch bequem von zu Hause über das Internet erledigen lässt und die Ware dann noch angeliefert wird. Kritiker befürchten, dass sich Kunden mit Fragen zu den Arzneimitteln an das Verkaufspersonal der Drogerien richten – das dafür nicht qualifiziert ist.

Wieso gibt es sogar Medikamente bei Ebay?

Seit Mitte 2004 können Apotheker, die eine Zulassung zum Versandhandel besitzen, auch auf Internet-Auktions-Plattformen wie Ebay rezeptfreie Arzneimittel zum Verkauf anbieten. Davon machen nach Angaben des Bundesverbandes Deutscher Versandapotheken etwa 270 bis 300 Apotheker Gebrauch. Die Onlineverkäufer erhoffen sich, dadurch mehr Kunden zu erreichen. Für den Onlinehandel bei Ebay gelten allerdings einige Sonderregelungen: Die Anbieter müssen ihre Versandhandelslizenz beglaubigen lassen. Außerdem wird der Verkauf so geführt, dass niemand nachvollziehen kann, wer wo welche Arzneimittel gekauft hat.

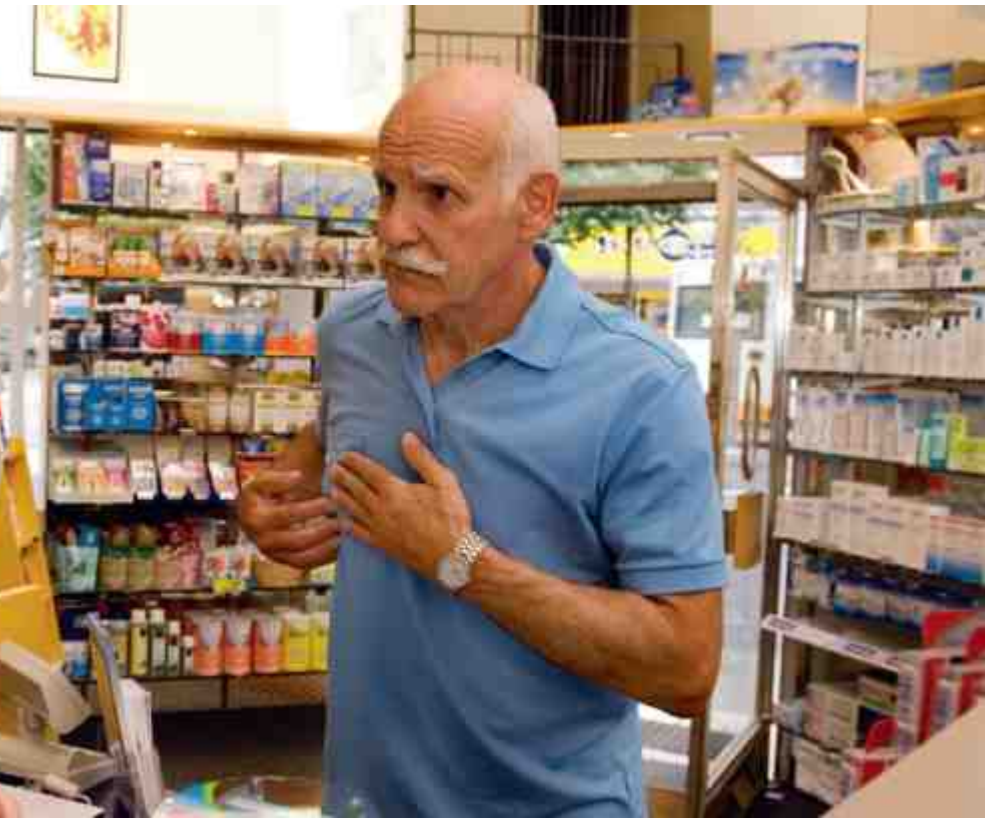
Foto: irisblende.de

Warum wird von einigen Seiten gefordert, den Versandhandel mit verschreibungspflichtigen Medikamenten wieder zu verbieten?

Gegner des Versandhandels kritisieren vor allem, dass immer wieder verschreibungspflichtige Arzneimittel ohne Rezept abgegeben und auch etliche gefälschte Medikamente verschickt werden. Auch eine qualifizierte Beratung sei per Telefon nicht so gut möglich wie in der Apotheke vor Ort. Mit dem europäischen Recht wäre ein solches Verbot durchaus zu vereinbaren, denn der Europäische Gerichtshof hat in einem früheren Urteil schon festgestellt, dass eine Einschränkung des Versandhandels zumindest bei verschreibungspflichtigen Arzneimitteln rechtens sei.

Ist das Ignorieren der Rezeptpflicht strafbar? Auch für den Besteller?

Nach Auskunft des Bundesverbandes Deutscher Versandapotheken ist erst einmal der Apotheker bzw. der Versender in der Pflicht: Wenn der Kunde ein verschreibungspflichtiges Medikament ohne vorliegendes Rezept bestellt und der Apotheker vorsätzlich das Arzneimittel ohne Rezept abgibt, macht sich als Täter (nämlich einer Straftat nach § 96 Nr. 13) nur der Apotheker strafbar. Der Kunde kann sich allerdings, wenn er vorsätzlich handelt, als Anstifter einer solchen Straftat strafbar machen.



Der Apotheker vor Ort besorgt die benötigten Mittel schnell und berät zu Wechselwirkungen – ein nicht zu unterschätzender Vorteil.

Stimmt es denn wirklich, dass über das Internet verschreibungspflichtige Mittel ohne Rezept abgegeben werden?

Das ist leider durchaus üblich, wie erst im Sommer 2008 eine Studie der europäischen Organisation European Alliance for Access to Safe Medicines zeigte. Mithilfe der üblichen Suchmaschinen wurden über Stichworte wie „online pharmacy“ oder „medicines online“ insgesamt 116 Internethändler ausfindig gemacht. Über 90 Prozent der Händler wollten kein Rezept sehen, obwohl jeweils 18 verschreibungspflichtige Präparate bestellt wurden, zum Beispiel Arzneimittel gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Demenz, Asthmamittel oder potenzsteigernde Medikamente. Etwa die Hälfte der Webseiten bot sogar spezielle Sonderangebote bei verschreibungspflichtigen Mitteln an. Dies ist besonders kritisch zu sehen, weil bei solchen hochwirksamen Mitteln ein Arzt immer wieder überprüfen sollte, ob eine Einnahme noch notwendig und sinnvoll ist.

Immerhin gab es bei der Studie auch eine positive Überraschung: Fast immer gab es nach der Bestellung eine Lieferung. Nur zweimal wurde ausschließlich das Geld abgebucht. Als die Studienleiter die gelieferte Ware allerdings genauer unter die Lupe nahmen, zeigte sich, dass die Medikamente teilweise in keiner oder einer falschen Verpackung steckten. Darüber hinaus waren über 62 Prozent der gelieferten Präparate nicht die Originale, sondern gefälschte, von der Norm abweichende oder unerlaubt nachgemachte Medikamente. Von den 38 Prozent der Arzneien, an deren Zusammensetzung es nichts auszusetzen gab, waren aber fast ein Sechstel illegale Importe aus Ländern außerhalb der Europäischen Union. Einem Drittel lag kein Beipackzettel bei, mit dem sich Patienten über Anwendung und Risiken informieren können.

Zu einem ähnlich niederschmetternden Ergebnis wie die europäische Studie kam auch eine US-amerikanische Untersuchung des National Center of Addiction and Substance Abuse der Columbia University, die 365 Internetapotheken unter die Lupe genommen hatte.

Anzeige

Flower-Power gegen Halsschmerz

Nur in Ihrer Apotheke

Kamillosan®
Mund- und Rachenspray mit der Zieldüse

- Wirkt direkt an der Entzündung
- Natürlich antibakteriell
- Mit Kamille, Pfefferminze und Anis

Kamillosan®

Hautnah am Leben.

Kamillosan® Mund- und Rachenspray: Anwendungsgebiete: Rachenentzündungen bei nichtfieberhaften Erkältungskrankheiten, Schleimhautentzündungen der Mundhöhle und des Zahnfleisches. Enthält 25 Vol.-% Alkohol. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. www.kamillosan.de

ÖKO-TEST-SHOP

Clever einkaufen

*Sie bezahlen nur 3,25 € statt 3,80 € pro Ausgabe.

12 Ausgaben
zum Preis von nur € 39,–

Preis im Inland

gültiger Abopreis seit 2001

Bestellen Sie per Telefon 069/3 65 06 26 26 zwischen 8 und 18 Uhr

+ Vorteile nutzen

Jetzt bestellen, Prämie sichern und gewinnen!

Ihre Vorteile:

+ **Sie sparen bares Geld**
+ **Sie erhalten 12 Ausgaben zum Vorzugspreis**
+ **Sie erhalten das neue ÖKO-TEST Kompakt Vitamine als Dankeschön**

Gewinnen Sie ein Tivoli Radio!

Model One von Tivoli ist nicht umsonst das Kultobjekt:

Unglaubliche Empfangs- und Tonqualität, verbunden mit einem sehr ansprechenden Design, lassen Sie puren Hörgenuss erleben. Technisch betrachtet handelt es sich um einen Mono-Radioempfänger mit Anschlüssen für CD-Spieler, Kopfhörer und Tape-Ausgang.

Gewinnspiel-Teilnahmebedingungen:
Die Teilnahme ist unabhängig von einer Bestellung. Der Gewinn wird unter allen Einsendern verlost. Der Gewinner wird schriftlich benachrichtigt. Die Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Angebot gilt bis 30.04.09

Bestellung per Mail: abo@oekotest.de

Foto: ABDA

Im Internet mit gefälschten Medikamenten zu handeln ist für Kriminelle deutlich risikoärmer, als der hier gezeigte Vertriebsweg.

Was wird gegen Fälschungen unternommen?

Inzwischen werden für Arzneimittel und deren Verpackung eine Vielzahl von sichtbaren und verdeckten Markern angeboten, mit denen sich nachweisen lässt, ob es sich um das Original oder eine Fälschung handelt, z. B. Hologramme, Wasserzeichen, farbwechselnde Tinten oder fluoreszierende Pigmente. Dem Laien hilft das wenig, weil er meist die Sicherheitsmarker der Hersteller nicht kennt und/oder nicht über die technischen Hilfsmittel verfügt, um solche Marker zu entdecken. Außerdem werden die Marker meist innerhalb kürzester Zeit ebenfalls gefälscht.

Foto: sxc/cx-ed

Wie kann der Verbraucher gefälschte Ware erkennen?

Die Imitate sind meistens nur sehr schwer zu erkennen. Solange die Tablette die gleiche Größe und die gleiche Farbe hat wie das Original, kann sie vom Laien kaum als Fälschung erkannt werden. Dazu braucht man dann schon eine Laboranalyse. Vorsicht ist aber auf jeden Fall angebracht bei fehlerhaften Arzneimittel- oder Herstellernamen, fehlendem Verfallsdatum, beschädigter Verpackung, falschem oder fehlendem Beipackzettel.

Wie hoch ist die Arzneimittelkriminalität einzuschätzen?

Nach Informationen des Bundeskriminalamtes sind die Fallzahlen in den vergangenen Jahren tendenziell gestiegen. Im Jahr 2007 wurden rund 2.400 Fälle entdeckt. Vor allem der illegale Handel mit gefälschten Arzneimitteln über das Internet habe deutlich zugenommen. Das Fälschen von Medikamenten ist äußerst lukrativ, die Gewinnmargen liegen über denen des Drogenhandels. Beim Vertrieb über das Internet ist überdies das Risiko, gefasst zu werden, nicht hoch.

Was wird alles gefälscht?

Alles, was sich lohnt. Besonders fälschungsgefährdet sind Medikamente mit hohem Umsatz oder Preis. Früher waren vor allem Lifestylemedikamente wie Diätpillen, Mittel zur Potenzsteigerung, Wachstumshormone zum Muskelaufbau oder Arzneien gegen Haarausfall von Fälschungen betroffen. Jetzt gehen Kriminelle immer häufiger dazu über, auch lebenswichtige Arzneimittel zu fälschen, z. B. Mittel gegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs, psychische Störungen und Infektionen.

Wie groß ist die Gefahr, bei registrierten Versandapotheken oder sogar der Apotheke vor Ort gefälschte Medikamente verkauft zu bekommen?

Das Risiko ist, verglichen mit dem Handel über illegale Anbieter im Internet, minimal. Die Vertriebswege sind reglementiert, auch die Versandapotheken müssen ihre Mittel über den Pharmagroßhandel beziehen, der wiederum direkt von den Herstellern kauft. Nach Angaben des Verbandes Forschender Arzneimittelhersteller wurden von 1996 bis Anfang 2008 insgesamt 49 Fälle von Arzneimittelfälschungen in der legalen Verteilerkette bekannt. Die meisten Fälle betrafen illegale Reimporte – das sind Arzneimittel, die für ein Land außerhalb der EU bestimmt waren, dort aber illegal umgepackt und in den deutschen Markt eingeschleust wurden.

Was gilt alles als Fälschung?

Es gibt viele Arten von Fälschungen. So kann ein Mittel zwar den richtigen Wirkstoff, aber nicht in der richtigen Dosis enthalten, also entweder zu hoch oder zu niedrig dosiert sein. Es gibt auch gefälschte Medikamente, die einen zusätzlichen, einen anderen als den deklarierten oder sogar gar keinen Wirkstoff enthalten. All dies kann für kranke Menschen zu einer gesundheitlichen Gefahr werden. Als Fälschung zählt auch umverpackte Ware oder eine Verlängerung des Verfallsdatums. Auch gefälschte Verpackungen und/oder Beipackzettel tauchen immer wieder auf. Umverpackungen oder gefälschte Verpackungen hören sich erst einmal harmlos an, sind aber nicht ohne: Durch unsachgemäße oder unhygienische Lagerungen und Umpackaktionen sowie Fälschungen von Verpackungen und Gebrauchsinformationen kann es zu Verwechslungen und Qualitätsminderungen kommen, die möglicherweise gesundheitliche Auswirkungen haben.

Was spricht dafür, in der Apotheke vor Ort einzukaufen?

Einiges. Vor allem, wenn man die Medikamente sofort braucht – denn hier bekommt man die Arzneimittel direkt oder, falls sie nicht vorrätig sind, in der Regel noch am selben Tag. Außerdem bieten die Apotheken vor Ort Notdienste an, sodass in der Nacht und am Wochenende immer eine in der Nähe gelegene Apotheke erreichbar ist. Und nicht zuletzt unterstützt man mit dem Kauf in der örtlichen Apotheke natürlich auch den lokalen Mittelstand und sichert die schon vorhandenen Arbeitsplätze.

Foto: Image Source

Laien können gefälschte Arzneimittel meist nicht erkennen – das macht es so gefährlich.

Anzeige

IMMER GLEICH ANTIBIOTIKA?[1]

SCHNELLER GESUND MIT

Umckaloabo®
INFEKTABWEHR AUS DER NATUR.[1]

WICHTIG ZU WISSEN ②

Akute Bronchitis hat viele Symptome!

Husten ist nur eines von vielen Symptomen bei akuter Bronchitis. Meist sind zusätzlich die Atemwege verschleimt oder stark gereizt und man fühlt sich richtig krank. Kein Fall für Antibiotika, denn die wirken bei den fast immer durch Viren verursachten Atemwegsinfekten nicht, verursachen aber oft unangenehme Nebenwirkungen.

Schneller wieder gesund wird man mit **Umckaloabo®**. Das pflanzliche Medikament aus den Wurzeln der südafrikanischen Kaplandpelargonie beseitigt rasch die lästigen Krankheitssymptome und ist außerdem für Erwachsene und Kinder ab 1 Jahr[2] gut verträglich.

[1] Bei akuter Bronchitis.
[2] Die Behandlung von Kindern unter 6 Jahren sollte nur nach Rücksprache mit dem Arzt erfolgen.

UMCKALOABO® ist eine eingetragene Marke, Nr. 644318
www.umckaloabo.de

UMCKALOABO®. 8 g/10 g Flüssigkeit. Für Erwachsene und Kinder ab 1 Jahr. **Wirkstoff:** Pelargonium sidoides-Wurzeln-Auszug. **Anwendungsgebiet:** Akute Bronchitis (Entzündung der Bronchien). Enthält 12 Vol.-% Alkohol. **Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.** ISO-Arzneimittel – Ettlingen.

Leben mit Allergien

„Ich war total verzweifelt“

Als Baby vertrug Marisa P. keine Milchprodukte und entwickelte im Kindesalter eine Gräser- und Pollenallergie. Als Teenager reagierte sie zusätzlich allergisch auf Hausstaubmilben. Mit viel Selbstdisziplin, Medikamenten und einer allergenarmen Wohnumgebung kann die 38-Jährige die Allergie heute unter Kontrolle halten.

Als Marisa geboren wurde, war Stillen total out. Die Hebamme riet der Mutter zu Flaschennahrung. Mit etwa einem Jahr entwickelte das Kind eine starke Neurodermitis. Ihrer Mutter fiel auf, dass Marisa immer dann juckenden Hautausschlag bekam, wenn sie vorher Brei gegessen hatte. Sie ging mit ihrer Tochter zu einem Allergologen. Der diagnostizierte bei dem Kind eine Laktoseintoleranz und empfahl hypoallergene Nahrung auf Sojabasis. Milchprodukte sollte Marisa fortan meiden. Mit dieser Umstellung ging es dem Kind besser. Der Zustand ihrer Haut besserte sich.

Ganz verschwanden die Beschwerden allerdings nicht. Als sie drei Jahre alt war, stellte der Facharzt bei Marisa eine Gräserallergie fest. Im Laufe der Schulzeit kamen weitere Pollenallergien dazu. Zudem reagierte die Schülerin auch allergisch auf Schimmelpilze. Ohne Medikamente ließ die Mutter ihre Tochter nicht mehr aus dem Haus. Nur im Winter, wenn kaum Pollen durch die Luft schweben, fühlte sich das Mädchen gesund. Bis zum Winter 1990. „Ich bin morgens aufgewacht und fühlte mich wie zur schlimmsten Pollenflugzeit im Frühjahr“, erinnert sie sich noch genau. Ihre Augen juckten wie verrückt, die Nase war verstopft, die Schleimhäute angeschwollen. Sie nieste ständig. Ein weiterer Allergietest ergab, dass Marisa jetzt auch auf Hausstaubmilben allergisch reagierte.

Die Vorstellung, von nun an das ganze Jahr hindurch von Dauerschnupfen, Atembeschwerden und juckenden Augen gequält zu sein, ließ den Teenager fast verzweifeln. Der Arzt gab den Eltern Tipps, wie sie ihre Beschwerden verringern können. Den Staubfänger Teppich in ihrem Schlafzimmer sollten sie durch einen glatten Boden ersetzen. Die Eltern verlegten Parkett. Der glatte Boden wurde mindestens zweimal in der Woche gewischt. Marisas Symptome besserten sich. Nachdem sie eine neue Matratze bekam, schlief sie sogar wieder richtig gut. Eine Daunendecke hatte Marisa zu diesem Zeitpunkt schon gegen ein Modell aus Polyester getauscht.

Medikamente als ständige Begleiter

Zu Hause konnte sie so den Allergenen recht gut aus dem Weg gehen. Woanders übernachtete sie schon gar nicht mehr. Die Krankheit belastete den Teenager nicht nur körperlich. „Ich sah ständig verheult aus“, sagt sie. Oft wurde sie gefragt: „Sag mal, hast du geweint?“ Sie glaubt, viele hätten sie damals für chronisch unglücklich gehalten. „Für mich war es ein Albtraum, als Teenager ist man so empfindlich“, erinnert sich die heute 38-Jährige.

Fotos: Anja Jakuscheit

Fotos: Anja Jakuscheit

Mittlerweile hat Marisa die quälenden Symptome ihrer Gräser- und Hausstaubmilbenallergie ganz gut im Griff.

Als Jugendliche hat sie zwei Hyposensibilisierungstherapien durchgemacht. Wirklich geholfen haben sie allerdings nicht. Bis heute gehören cortisonhaltiges Nasen- und Asthmaspray sowie Heuschnupfentabletten und Augentropfen zu ihren ständigen Begleitern. Nur damit kann sie die allergischen Reaktionen einigermaßen unter Kontrolle halten.

Trotzdem gibt es immer wieder Hürden. Als sie voriges Jahr mit ihrem Mann auf Wohnungssuche war, mussten sie zwei Angebote ablehnen, weil in den Schlafzimmern Teppichboden lag und der Vermieter sich weigerte, die Auslegeware gegen glatten Bodenbelag auszutauschen. Eine weitere Wohnung schied wegen der Fußbodenheizung aus, die besonders viel Staub aufwirbelt.

Letztlich hat das Paar doch noch eine passende Wohnung gefunden. Dort liegen überall Parkett oder Fliesen, die alle paar Tage feucht gewischt werden. Einen Staubsauger besitzt Marisa schon seit Jahren nicht mehr. Sie hat sogar ein Gerät mit Filter ausprobiert, aber auch danach brannten ihre Augen und die Nase juckte. Als Couch haben die beiden ein Modell aus Leder ausgesucht, das weniger staubanfällig ist, als eines mit Stoffbezug. Ihre Mutter kam gleich nach dem Einzug mit einem besonderen Geschenk: einem speziellen Matratzenüberzug, der Hausstaubmilben fernhält. Die Wirkung spürt Marisa jede Nacht. „Ich schlafe fast beschwerdefrei“, freut sie sich. Einen weiteren Überzug hat sie sich für Urlaubs- und Geschäftsreisen gekauft. Bei jeder Hotelbuchung fragt sie nach, ob es daunenfreies Bettzeug gibt. Zum Glück ist das heute fast überall Standard. Ohne ihr Antimilbenspray für Matratze und Bettzeug verreist sie dennoch nicht.

Astrid Wahrenberg

Anzeige

ePaper

mit Such-funktion

ÖKO-TEST bequem am PC lesen und online archivieren!

Einfach in 3 Schritten

1 ePaper auswählen:
Im ePaper-Menü finden Sie alle verfügbaren elektronischen Ausgaben. Klicken Sie hierfür auf das Heft und anschließend auf das blaue ePaper-Symbol.

2 Bezahlvorgang:
In einem neuen Fenster können Sie das Heft vorab durchblättern, alle Details sehen Sie sofort nach dem Bezahlvorgang. Klicken Sie hierfür auf **Sofort Kaufen!**

3 ePaper lesen:
Mit einem Klick auf das Heft können Sie die nun freigeschaltete Ausgabe komplett lesen und in Ihrem elektronischen Archiv jederzeit darauf zugreifen.

ÖKO-TEST ePaper im Onlineshop unter
http://shop.oekotest.de

ÖKO-TEST
RICHTIG GUT LEBEN

Kompakt

Das neue ÖKO-TEST Kompakt Allergien

Die Zahl der Menschen, die sich mit Allergien plagen, steigt stetig. Ob Pollen, Nahrungsmittel oder Hausstaubmilben – die Verursacher sind sehr verschieden. Die Symptome – quälender Juckreiz, Ausschlag, Dauerschnupfen oder tränende Augen – können die Lebensqualität stark beeinträchtigen. In unserem neuen ÖKO-TEST Kompakt Allergien lesen Sie, welche Faktoren das Allergierisiko beeinflussen, welche Medikamente und Therapien es gibt und wie Sie trotz der Diagnose Allergie richtig gut leben können.

Aus dem Inhalt

- Faktoren für ein Allergierisiko
- Pollenflugkalender
- Checkliste – Haben Sie Heuschnupfen?
- Allergiemittel im Überblick
- Allergien gegen Milbenkot, Tierhaare, Insektenstiche
- Nahrungsmittelallergien
- Kontaktallergien
- Neurodermitis

Im Test

- Allergiemittel zum Einnehmen
- Allergiemittel, Nasensprays
- Allergiemittel, Augentropfen
- Neurodermitikercremes
- Allergiemittel für die Haut

Das neue ÖKO-TEST Kompakt Allergien ist am 20. Februar erschienen. Es kostet 3,90 Euro. Sie bekommen es am Kiosk, per Telefon: 0 69 / 3 65 06 26 26 oder direkt unter http://shop.oekotest.de

„Ich habe verdrängt“

Helga Schmidt hatte ihren Heuschnupfen jahrelang ignoriert. Bis der sich mit aller Macht bemerkbar machte. Jetzt denkt die Rentnerin über eine Desensibilisierung nach.

Der Anfall kam plötzlich, kurz nach Weihnachten 2006. „Augen und Gesicht schwollen zu, ich musste niesen und husten. Schließlich hat sich das auf die Bronchien gelegt und ich bekam kaum noch Luft“, schildert Helga Schmidt die Symptome. Der Hausarzt gab ihr eine Kortisonspritze und merkte an, dass das eine Allergie sein könnte. Weil die Spritze rasch Linderung brachte, kümmerte sich Helga Schmidt nicht weiter um den Vorfall. „Ich bin keine Doktorgängerin“, beschreibt die resolute 68-Jährige aus der Nähe von Leverkusen sich selbst.

Als sie ein Jahr später mit den gleichen Symptomen wieder vor ihm stand, schickte der Hausarzt Helga Schmidt in die Praxis des Leverkusener Allergologen Norbert Mülleneisen. Der Facharzt stellte schnell fest, dass Helga Schmidt allergisch auf Haselpollen reagierte. Auch auf die Pollen von Kirsche und Apfel sowie auf Milbenkot im Hausstaub sprach der Test an. Doch entscheidend für die Anfälle war die Haselnuss.

Helga Schmidt war überrascht. „Ich hatte Allergien bis dahin als Modeerscheinung gesehen.“ Und dafür hatte sie weder Zeit noch Verständnis. Mit ihrem Mann betrieb sie einen Kundendienstservice für Waschmaschinen, Kühlanlagen und ähnliche Geräte. „Wir hatten sieben Gesellen, ich saß im Büro und erledigte jeden Tag 70 bis 90 Anrufe. Da ist man abends geschafft.“ Schon damals plagte sie im Februar oft der Schnupfen. Einen Zusammenhang mit der Haselblüte sah sie nicht. Wegen einer läppischen Erkältung machte man im Hause Schmidt kein Gedöns. „Wenn die Kinder was hatten, dann hatten wir das auch.“ Zur Linderung gab es ein altes Hausmittel: Thymiantee. „Den haben wir sogar unserem Pferd gegeben, wenn es kalt war. Das hat 26 Jahre lang nicht gehustet.“

Foto: 2009 – www.atelier-arenz.de

Nur im Regen ins Freie

Thymiantee trinkt Helga Schmidt auch heute noch, wenn die Hasel blüht. Doch dazu nimmt sie Allergietabletten, um die Symptome im Griff zu halten. Wenn das Fensterbrett gelb vom Blütenstaub ist, geht sie nicht aus dem Haus. Nur bei Regen oder kurz danach kann sie in dieser Zeit ohne Beschwerden nach draußen.

Der nächste Haselnussbaum steht an der Grundstücksgrenze. „Den haben wir schon viermal abgesägt, aber der kommt immer wieder." Helfen würde es sowieso wenig, denn Haselstauden gibt es hier im ländlichen Norden von Leverkusen genug. Ebenso Obstwiesen, die bei Helga Schmidt Ende März, Anfang April die Nase tropfen und die Augen tränen lassen. „Schlimmer als ein leichter Schnupfen" seien derzeit die Reaktionen auf Apfel- und Kirschpollen. „Sie haben sich im Laufe der Jahre verstärkt", erinnert sich die Pollenallergikerin und sagt nachdenklich: „Ich hab das wohl nicht wahrhaben wollen, man verdrängt so was." Bis es sich mit Macht Bahn bricht. Womöglich hatte dieser plötzliche heftige Allergieanfall auch mit dem Ruhestand zu tun. Damit, dass der Druck, jeden Tag im Geschäft fit sein zu müssen, plötzlich weg war. Und damit auch die Energie, mit der die resolute Geschäftsfrau die Allergie bis dahin unbewusst noch in Grenzen gehalten hatte.

Die Haselblüte 2009 will Helga Schmidt noch mit Tabletten und Thymiantee überstehen und sich dann mit ihrem Hausarzt besprechen, ob sie eine Desensibilisierung machen soll. Norbert Mülleneisen, der Allergologe, würde ihr aufgrund der heftigen Symptome dazu raten. Das Alter sieht er dabei nicht als Problem. „Auch bei älteren Menschen spricht prinzipiell nichts gegen die Durchführung einer Immuntherapie. Wichtig ist eine eindeutige Diagnose der allergischen Erkrankung." Nur bei Herz-, Krebs- oder Autoimmunerkrankungen sowie einigen anderen Leiden komme diese Therapieform nicht infrage. Mülleneisens derzeit älteste Patientin begann mit 77 Jahren die dreijährige Immuntherapie. Die heute 80-Jährige ist wieder symptomfrei und atmet befreit durch.

Leo Frühschütz

Anzeige

Einfach bestellen. Vielfach sparen.

Katalog anfordern oder direkt bestellen!

Tel: 0180-2 27 62 25*
www.europa-apotheek.com

bis zu
15 Euro Bonus auf Rezepte 1)

bis zu
40% auf rezeptfreie Arzneimittel

- Qualifizierte Kontrolle jeder Bestellung
- für den deutschen Markt zugelassene Arzneimittel
- Versandkostenfrei

Gratis für Ihre Bestellung 2)
Vorteilscode 8012221

europa apotheek venlo
Ihr Gesundheitspartner

* 0,06 Euro/Anruf aus dem deutschen Festnetz, mobil ggf. abweichende Kosten. Montag bis Samstag 8 bis 20 Uhr.
1) Mind. 2,50 Euro Garantie-Bonus und bis zu 15 Euro Höchst-Bonus pro Arzneimittel auf Rezept (3% des Arzneimittelpreises). 10% Bonus auf jedes Medikament, das nicht von der Krankenkasse übernommen wird (max. 15 Euro). Kein Bonus auf Hilfsmittel und Nicht-Arzneimittel auf Rezept. Kein Bonus auf zuzahlungsbefreite Arzneimittel. Bei Kassenrezepten und Bestellungen von frei verkäuflichen Produkten wird der Bonus sofort verrechnet. Bei privat versicherten und zuzahlungsbefreiten Patienten wird der Bonus bei Rezeptbestellungen auf dem Bonuskonto gutgeschrieben und bei der Bestellung frei verkäuflicher Produkte verrechnet.
2) Nur solange Vorrat reicht.

FITNESS. BODYSHAPING.
ENTSPANNUNG JETZT AUF DVD

Effektives Training für zu Hause: Kommen Sie jetzt in Topform - mit der Erfolgs-DVD-Reihe von Vital!

Bauch, Beine, Po intensiv mit Core-Training
mit Nina Winkler und Johanna Fellner

Das dynamische, anspruchsvolle Trainingsprogramm – verbessern Sie in kurzer Zeit Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Muskeldefinition. Mit diesem Workout machen Sie den Fettpölsterchen endlich Beine!

Yoga jetzt! – Die besten Flows aus Yoga und Pilates:
zwei Mega-Trends – Jetzt auf einer DVD!

Dieses einzigartige Programm vereint fließend die wirkungsvollsten Elemente aus Yoga und Pilates. Die sanften, sehr detailliert erklärten Übungen bieten ein perfekt ausgewogenes Übungsprogramm für Interessierte jeden Alters.

Beach Body Workout
das effektive Ganzkörper-Training
mit Johanna Fellner

Keine Zeit für Bewegung? Hier kommt die Lösung ins Haus: Das ist Bodyshaping im eigenen Wohnzimmer!
Dieser spritzige, moderne Workout lässt garantiert keine Langeweile aufkommen – endlich die volle Power für einen schlanken, straffen Beach-Body!

Bauch, Beine, Po basic mit Core-Training
von und mit Johanna Fellner

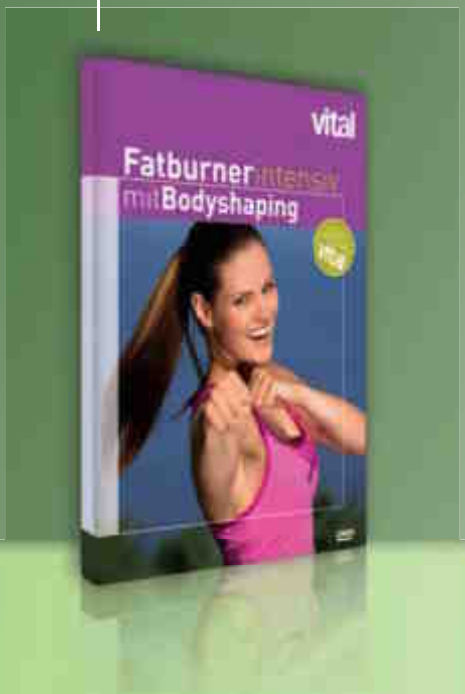
Endlich Problemzonen wirklich effektiv formen und straffen: Mit dem speziellen Konzept dieses Workouts bringen Sie Ihre Körperkonturen in Rekordzeit effektiv in Form. Das gleichzeitige Training der tiefliegenden Stützmuskeln (Core-Training) intensiviert diesen Effekt zusätzlich „von innen heraus".

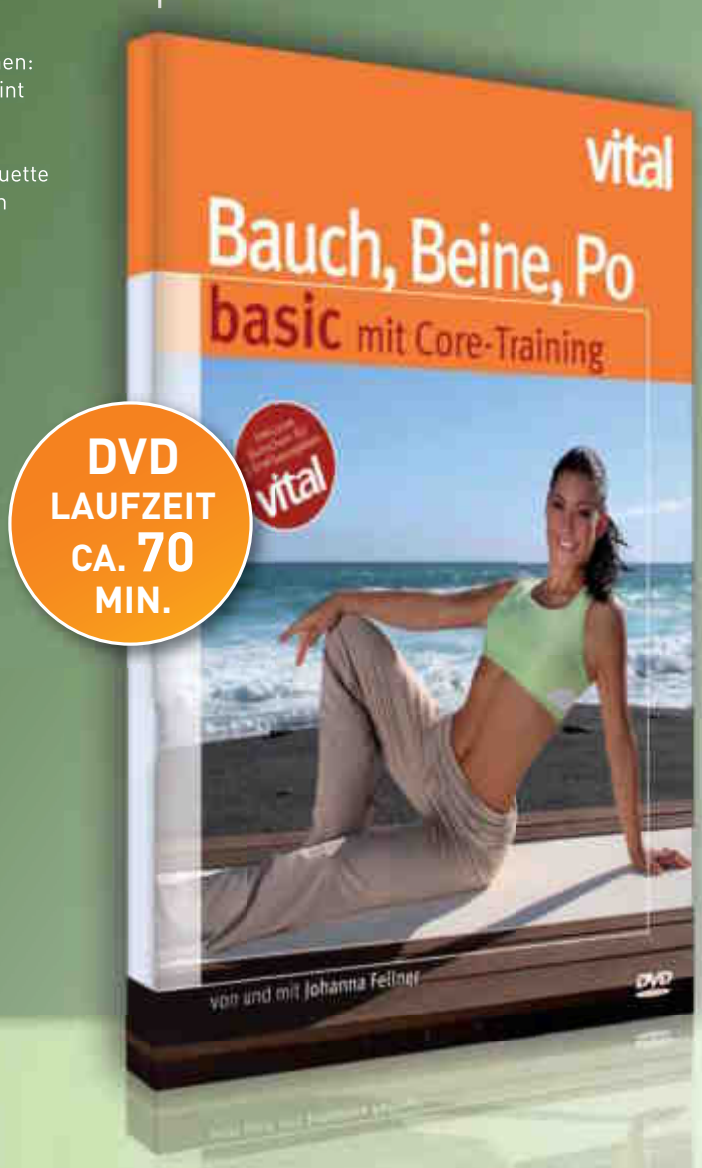
» 19 effektive Trainingseinheiten
» drei verschiedene Kurzprogramme
» 69 Minuten Komplett-Workout

Dieses Workout sorgt für beste Ergebnisse in kürzester Zeit!

Fatburner intensiv mit Bodyshaping
von und mit Nina Winkler

Mehr als nur ein Programm zum Abnehmen: Dieses Fatburner-Power-Programm vereint intensives Calorie-Burning mit gezieltem Muskelaufbau.
Verbessern Sie Ihre gesamte Körpersilhouette in kürzester Zeit – mit Ihrem persönlichen Fitness-Coach auf DVD.





DVD LAUFZEIT CA. 70 MIN.

Jetzt neu im Handel oder
direkt unter **www.vital-dvd.de**

Foto: irisblende.de

MP3-Player | So laut wie ein Presslufthammer

(eb) Fast jeder Jugendliche hört Musik über den tragbaren MP3-Player. Etwa jeder Zehnte dreht das Gerät dabei regelmäßig bis zum Anschlag auf, wie Befragungen ergeben haben. 100 Dezibel sind laut der aktuellen europäischen Sicherheitsnorm zulässig. Das ist aber fast so laut wie ein Presslufthammer. Durch die Wahl bestimmter Kopfhörer und das Manipulieren von Musikdateien kann es sogar noch lauter werden. Schon bei einer Lautstärke von 90 Dezibel drohen dauerhafte Hörschäden, warnt der Deutsche Berufsverband der Hals-Nasen-Ohren-Ärzte. Laut einer von der EU veröffentlichten Studie ist zu befürchten, dass bald fünf bis zehn Prozent der Nutzer von *iPod* und Co. Hörschäden haben – bis hin zum Verlust des Hörvermögens. Alarmiert durch diese Zahlen, beschäftigt sich die EU-Kommission derzeit mit dem Problem.

Fernreisen | Rechtzeitig impfen

(eb) Wer eine Fernreise bucht, sollte sich rechtzeitig Gedanken über notwendige Impfungen machen. Denn je nach Art der Immunisierung kann sich das Prozedere über mehrere Wochen hinziehen. Wer sich zwei Monate vor Reisebeginn bei seinem Hausarzt oder einem Tropeninstitut erkundigt, liegt gut in der Zeit. Übrigens: Auch wenn es im Reisebüro heißt, dass Impfungen nicht vorgeschrieben sind, können diese trotzdem nötig sein. So empfiehlt etwa das Institut für Tropenmedizin der Berliner Charité auch bei Reisen nach Tunesien, Ägypten und in die Türkei eine Hepatitis-A-Impfung.

Foto: AOK Mediendienst

Sexualhormone | Riskanter Testosteronschub

Foto: Westend61

Wenn Männer ab 50 Jahren unter Müdigkeit, sexueller Lustlosigkeit und abnehmender Muskelmasse leiden, bieten Ärzte immer öfter Behandlungen mit dem Sexualhormon Testosteron an. Die Kosten muss der Patient meist aus der eigenen Tasche zahlen. Die AOK Hessen warnt vor solchem „Hormondoping“: Mit Testosteron könne man zwar die Symptome des altersbedingten Hormonmangels bekämpfen, gleichzeitig steige aber das Risiko für Schlaganfall, koronare Herzerkrankungen und Prostatakrebs. Viele der dem Testosteronmangel zugeschriebenen Symptome ließen sich auch durch eine gesündere Ernährung und mehr Bewegung verbessern, meint die AOK-Ärztin Dr. Angela Smith.

Kopfschmerzen | Wirkungsvolles Nadeln

Migräne und Spannungskopfschmerzen lassen sich mit Akupunktur besser vorbeugen als mit Medikamenten. Dabei spielt es nur eine untergeordnete Rolle, ob die Nadeln auch tatsächlich an den nach der Lehre der traditionellen chinesischen Medizin vorgesehenen Akupunkturpunkten gesetzt werden oder irgendwo anders. Diesen Schluss zieht ein Team von Wissenschaftlern um Klaus Linde vom Zentrum für naturheilkundliche Forschung der Technischen Universität München nach der Auswertung von 33 Studien mit insgesamt 6.736 Patienten. So verringerte sich die Anzahl der Tage mit Spannungskopfschmerz um mehr als die Hälfte bei 47 Prozent der genadelten Patienten, aber nur bei 16 Prozent der Patienten mit medikamentöser Behandlung. Die gesetzlichen Krankenkassen erstatten die Kosten allerdings nicht.

Foto: irisblende.de

Wahl | ÖKO-TEST-Berater wird Uni-Vizepräsident

ÖKO-TEST-Berater Professor Manfred Schubert-Zsilavecz ist zu einem von vier neuen Vizepräsidenten der Goethe-Universität Frankfurt gewählt worden. Der pharmazeutische Chemiker, der ÖKO-TEST seit nunmehr fast sieben Jahren in allen Fragen rund um Arzneimittel mit Rat und Tat zur Seite steht, wird sich der Verbesserung der Lehre widmen. Wir gratulieren!

Foto: Fotolia.com/Nicole Effinger

Schnuller-TV

Formen, Farben, Filmchen – die neuen Kabelprogramme *BabyTV* und *BabyFirst* wenden sich an Kinder zwischen sechs Monaten und drei Jahren. Die Bilder- und Geräuschflut soll angeblich die Entwicklung der Babyhirne fördern. Laut einer Studie des Internationalen Zentralinstitutes für das Jugend- und Bildungsfernsehen (IZI) hängt in Deutschland bereits jeder fünfte Einjährige regelmäßig vor der Glotze. Bei den Zweijährigen sind es schon 60 Prozent. Alles wäre gut, gäbe es da nicht die Medienhüter aus Frankreich. Die drehten dem Schnuller-TV kurzerhand den Saft ab und meinen doch allen Ernstes, Fernsehkonsum sei für Säuglinge schädlich.

TEST Babycremes

Die Creme de la Creme

Babyhaut ist besonders sensibel. Darauf stellen sich immer mehr Hersteller ein. Fast alle Babycremes, die wir getestet haben, waren „gut“ oder „sehr gut“. Nur ein Produkt fiel aus dem Rahmen.

Foto: stockbyte

Kirsten hat noch zehn Tage. Und so richtig klar ist nichts: Was brauchen Babys? Ein tägliches Bad? Creme? Immerhin ist sie nicht allein. Zusammen mit fünf anderen Frauen und drei Vätern in spe sitzt sie auf einer roten Turnmatte auf dem Boden einer Frankfurter Praxis. „Ich bin da, um euch zu sagen, was ihr nicht braucht“, sagt Christiane Dornheim und schaut aufmunternd in die Runde. „Die Werbeflut ist massiv – vertraut eurer Intuition.“ Die Kinderkrankenschwester weiß wovon sie redet: Sie ist nicht nur selbst dreifache Mutter, sondern gibt auch seit 13 Jahren Kurse zur Säuglingspflege. Sie hält ein paar Dosen und Tuben in die Höhe. „Diese ganzen Wundercremes – eine intakte Haut braucht das nicht.“ Babyhaut von vornherein einzukleistern sei nicht nötig. „Die Frage ist, was für einen Hauttyp euer Nachwuchs hat. Und das findet man oft erst nach dem dritten Mal Baden raus.“

Direkt nach der Geburt sind Babys noch perfekt gerüstet: Die sogenannte Käseschmiere funktioniert wie eine Art körpereigene Fettcreme. Das weiße Talgdrüsensekret schützt das Kind im Mutterleib vorm Aufweichen im Fruchtwasser. Bei der Geburt wird es zum natürlichen Gleitmittel und hält den Säugling erst mal warm. Außerdem kann sie Bakterien und Pilze töten und so Hautinfektionen vorbeugen. „Deshalb werden Kinder nach der Geburt auch nicht mehr direkt gebadet“, sagt Dornheim. Die Käseschmiere wird oft erst ein paar Tage später abgewaschen. Und auch dann wird es nicht zwangsweise Zeit für die erste Fettzufuhr von außen – auch wenn volle Drogerieregale das Gegenteil vermuten lassen.

Die Krankenschwester hat den Eindruck, dass das Überangebot an Babycremes viele Frauen verunsichert. Die angehenden Mütter würden sich oft durch die ganze Palette kaufen. „Dabei kann man Babyhaut auch schnell überpflegen“, warnt die 43-Jährige. „Sie ist ja noch im Werden.“

Kirsten streicht sich über den Bauch: „Also gar keine Cremes?“ Die Kursleiterin zögert: „Sie sind erlaubt, wenn die Haut es nicht alleine schafft“, sagt sie. Am besten seien Produkte auf pflanzlicher Basis mit möglichst wenig Zusätzen. „Das kann theoretisch auch das Olivenöl aus dem Supermarkt sein.“

Wer sein Baby doch lieber mit einer Creme versorgen möchte, steht vor der Qual der Wahl: Welche ist die Richtige?

Wir haben 19 Babycremes in die Labore geschickt. Die Produkte stammen aus Drogerien, Supermärkten, Apotheken und Naturwarenläden. Wir wollten wissen, ob die Cremes bedenkliche Inhaltsstoffe enthalten.

Das Testergebnis

■ Vierzehn Mal können wir eine „sehr gute“ Bewertung vergeben. Vier Produkte waren „gut“. Das Schlusslicht des Tests ist die *Eau Thermale Avène Pédiatril Pflegecreme* von Pierre Fabre aus der Apotheke, die nur ein „ausreichend“ bekommt.

■ Das Produkt von Pierre Fabre ist zwar als einzige Creme parfümfrei, enthält aber Paraffine, Erdölprodukte und Silikone sowie die halogenorganische Verbindung Chlorphenesin. Sie wird als Konservierungsmittel eingesetzt und gilt als allergieauslösend. Paraffine integrieren sich nicht so mühelos ins Gleichgewicht der Haut, wie die Bestandteile natürlicher Öle. Sie stecken auch in der *Bübchen Kinder Kosmetik Creme*, *Kaufmann's Haut- und Kindercreme* und *Penaten Baby Pflegecreme,* die deshalb nur mit „gut“ bewertet werden.

■ Generell sind parfümierte Babyprodukte ein Grund zur Skepsis. In der *Babyline Baby-Zartcreme* haben wir Hydroxycitronellal entdeckt, ein Duftstoff, der Allergien auslösen kann. *Kaufmann's Haut- und Kindercreme* enthält Citral, Geraniol und Citronellol. Das sind Duftstoffe, die vergleichsweise selten zu Allergien führen. Auch in vier weiteren Marken sind derartige Stoffe. Dazu gehört auch Majantol, das in zwei Babycremes enthalten ist.

■ Erfreulich ist, dass in keiner der getesteten Cremes Formaldehyd/-abspalter und PEG/PEG-Derivate stecken.

Nina Krüger

Unsere Empfehlungen

✓ Häufige Schaumbäder trocknen die Haut aus. Im ersten Lebensjahr reicht zur Reinigung des Babys einfaches Wasser, eventuell mit einem Schuss Pflanzenöl.

✓ Babys müssen nicht täglich eingecremt werden. Das kann das natürliche Gleichgewicht der jungen Haut durcheinanderbringen – sie würde sich zu schnell an eine regelmäßige Fettzufuhr von außen gewöhnen.

✓ Das Baby muss in den ersten Monaten mit Hormonumstellungen fertig werden. Da kann es auch mal zu leichten Hautunreinheiten kommen. Statt Creme hilft hier oft schon ein Tropfen Muttermilch, die entzündungshemmend wirken kann.

Interview

Gesunde Haut regeneriert sich selbst

Dr. Julika Kelber ist Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin mit dem Schwerpunkt Kinder-Pneumologie und Allergologie in Lüneburg.

ÖKO-TEST: Braucht Babyhaut überhaupt zusätzliche Pflege?
Kelber: Nein, das muss nicht sein. Wenn die Haut symptomfrei, also nicht rau und trocken ist und keine Ekzeme hat, ist eine Creme gar nicht nötig.

ÖKO-TEST: Welche Creme ist bei Problemhaut richtig?
Kelber: Was für eine Creme man nimmt, muss man je nach Symptom entscheiden. Das kann auch ruhig eine normale Pflege aus der Drogerie sein. Man sollte allerdings darauf achten, dass sie keine Duftstoffe enthält. Darüber hinaus braucht trockene Haut eine regelmäßige Pflege mit einer Wasser-in-Öl-Emulsion. Beim fettigen Hauttyp, wie ihn zum Beispiel Babys mit Milchschorf haben können, sollte man eher auf einen hohen Wassergehalt der Creme setzen. Ist die Haut allerdings krankhaft verändert, ist eine richtige Therapie beim Arzt notwendig, etwa wenn die Reizungen nicht abklingen oder stärker werden.

ÖKO-TEST: Wann sollte eine Creme sofort abgesetzt werden?
Kelber: Man merkt ja schnell, ob die Haut eine Pflege nicht verträgt: bei einem akuten Schub, einer Verschlechterung des Hautbildes. Es gilt der Grundsatz: Je röter die Haut, desto weniger Fettgehalt sollte die Creme haben.

Babypflege: Die wichtigsten Fragen

Mein Baby hat manchmal raue und trockene Haut. Welche Pflege ist dann sinnvoll?
Babyhaut ist nur ein Fünftel so dick wie die Haut eines Erwachsenen. Die Hornschicht, die eine Art Barriere gegen die Umwelt bildet, muss sich noch aufbauen. Babyhaut ist also relativ durchlässig, einige Inhaltsstoffe aus Pflegeprodukten können leicht in tiefere Hautschichten eindringen. Deshalb sollten zum Beispiel parfümierte Cremes tabu sein (siehe Interview).
Als Faustregel gilt: Pflegeprodukte für Babys sollten eine möglichst einfache Rezeptur haben. Je weniger verschiedene Inhaltsstoffe sie enthalten, desto geringer ist die Gefahr, dass das Baby Probleme bekommt.

Was ist eigentlich Babyakne und was kann man dagegen tun?
Mitesser und eitrige Pusteln auf Wange, Stirn und Kinn – und das auf zarter Babyhaut. Die Auslöser der sogenannten Babyakne (Acne neonatorum) sind hormonelle Veränderungen in den ersten Lebenswochen. Neugeborenenakne kann unterschiedlich stark ausfallen: Wenn die Pickel besonders heftig sprießen, lässt sich oft eine Hefepilzinfektion nachweisen. Die gute Nachricht: Babyakne hat kaum einen Einfluss auf das Wohlbefinden des Kindes. Denn normalerweise verläuft die Akne mild – eine Behandlung ist nicht nötig. Allerdings sollten keine fetthaltigen Gesichtscremes und Salben verwendet werden. Nach drei bis sechs Monaten heilt die Babyakne spontan und ohne Narben ab. Nur bei schweren Verläufen kann der Kinder- oder Hautarzt entzündungshemmende oder pilztötende Mittel verordnen.

Woran erkenne ich, dass mein Kind Neurodermitis hat und wie kann ich ihm dann helfen?
Neurodermitis zeigt sich bei Babys häufig in Form eines Lutsch- oder Saugekzems. Rötungen, Knötchen, nässende Stellen und Krusten ziehen sich dabei rund um den Mund. Durch den Speichelfluss beim Saugen werden die Entzündungen oft noch verstärkt. Auch Milchschorf kann ein erstes Anzeichen sein – obwohl er nicht zwangsläufig zu Neurodermitis führt. Eindeutiger wird es, wenn die Haut an Kniekehlen, Armbeugen und Wangen rot wird, sich entzündet und juckende Ekzeme bildet.
Neurodermitis lässt sich am besten behandeln, wenn klar ist, was sie auslöst. Dabei helfen zum Beispiel Blut- oder Hauttests beim Arzt. Heilbar ist Neurodermitis allerdings nicht – die Beschwerden können nur gelindert werden, manchmal verschwinden die Symptome sogar ganz. Auf jeden Fall braucht Neurodermitishaut besondere Pflege, sie sollte mehrmals täglich eingecremt werden. Aber Vorsicht: Duftstoffe und Kosmetika können die empfindliche Haut zusätzlich reizen, deshalb sollten herkömmliche Cremes nur sehr zurückhaltend verwendet werden. Zur besseren Orientierung haben sich Kinderärzte, Dermatologen und Fachleute in der Arbeitsgemeinschaft Neurodermitisschulung (AGNES) zusammengetan. Sie wollen einen therapeutischen Standard etablieren und Betroffene sowie Angehörige schulen. Einen zertifizierten Neurodermitistrainer findet man unter www.neurodermitisschulung.de

Foto: digital vision

TEST Babycremes	Babydream Gesichts- und Körpercreme	Babylove Zartcreme	Babysmile Gesichts- und Pflegecreme	Beauty Baby Zartcreme	Belino Zartcreme	Elkos Baby Zartcreme
Anbieter	Rossmann	Dm	Schlecker	Müller Drogeriemarkt	Ihr Platz	Edeka
Preis pro 100 Milliliter in Euro	1,29	0,90	1,06	0,90	0,99	0,90
Parfümfrei	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Formaldehyd/-abspalter	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Halogenorganische Verbindungen	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Duftstoffe, die Allergien auslösen können	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Weitere Duftstoffe	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Paraffine/Erdölprodukte/Silikone	nein	nein	nein	nein	nein	nein
PEG/PEG-Derivate	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Weitere Mängel	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Weitere Mängel	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Anmerkungen	4)					
Gesamturteil	**sehr gut**	**sehr gut**	**sehr gut**	**sehr gut**	**sehr gut**	**sehr gut**

TEST Babycremes, zertifizierte Naturkosmetik	Lavera Baby & Kinder Creme	Logona Baby Pflegecreme Ringelblume	Martina Gebhardt Demeter Calendulacreme Baby & Kind	Weleda Baby & Kind Calendula Pflegecreme
Anbieter	Laverana (Naturwarenladen)	Logona (Naturwarenladen)	Martina Gebhardt (Naturwarenladen)	Weleda
Preis pro 100 Milliliter in Euro	9,30	7,40	17,90	6,33
Parfümfrei	nein	nein	Rosenwasser	nein
Formaldehyd/-abspalter	nein	nein	nein	nein
Halogenorganische Verbindungen	nein	nein	nein	nein
Duftstoffe, die Allergien auslösen können	nein	nein	n.u.	nein
Weitere Duftstoffe	Citral, Citronellol	nein	n.u.	Geraniol
Paraffine/Erdölprodukte/Silikone	nein	nein	nein	nein
PEG/PEG-Derivate	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Weitere Mängel	**ja**	nein	nein	**ja**
Testergebnis Weitere Mängel	gut	sehr gut	sehr gut	gut
Anmerkungen	1)			1)
Gesamturteil	**sehr gut**	**sehr gut**	**sehr gut**	**sehr gut**

Fett gedruckt sind Mängel.
Abkürzungen: n.u. = nicht untersucht, weil sich dieser Parameter durch die Zusammensetzung des Produkts erübrigt.
Glossar: Erläuterungen zu den untersuchten Parametern finden Sie unter www.oekotest.de
Anmerkungen: 1) Umkarton der kein Glas schützt. 2) Laut Anbieter wird das Produkt überarbeitet und auf Majantol verzichtet. Die Änderung ist an einer neuen Verpackung erkennbar. 3) Laut Anbieter wird das Produkt überarbeitet und ab allen Chargen, die mit neun beginnen, auf Majantol verzichtet. 4) Laut Anbieter wurde die Verpackung ab der Chargennummer 02/2011 16 von einem Tiegel in eine Tube geändert. Die Rezeptur ist gleich geblieben. 5) Laut Anbieter wurde ab der Charge 19 02 11 10974 die Liste der Inhaltsstoffe (Inci-Liste) geändert. Die Rezeptur ist gleichgeblieben.
Legende: Produkte mit dem gleichen Gesamturteil sind in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt. Zur Abwertung um zwei Stufen führen: a) halogenorganische Verbindungen. Zur Abwertung um jeweils eine Stufe führen: a) Duftstoffe, die Allergien auslösen können (Hydroxycitronellal, Lyral, Cinnamylalkohol); b) mehr als ein Prozent Paraffine/paraffinähnliche Erdölprodukte und/oder apolare Silikonverbindungen. Unter weitere Mängel führt zur Abwertung um eine Stufe: Umkarton, der kein Glas schützt. Das Gesamturteil beruht auf dem Testergebnis Inhaltsstoffe. Aus rechtlichen Gründen weisen wir darauf hin, dass wir (die vom Hersteller versprochenen) Wirkungen der Produkte nicht überprüft haben. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „befriedigend" ist, verschlechtert das Gesamturteil um eine Stufe.
Testmethoden: Formaldehyd/-abspalter: saure Wasserdampfdestillation, Derivatisierung mit Acetylaceton, Ausschütteln mit n-Butanol, Bestimmung mittels Fotometrie. Halogenorganische Verbindungen (falls nicht deklariert): a) Wasserdampfdestillation; Binden der organischen Halogene an Aktivkohle. Verbrennung der Aktivkohle im Sauerstoffstrom. Microcoulometrische Bestimmung des Halogengehalts. b) Reinigung der Proben mit Kieselgel. Extraktion mit Essigester. Verbrennung des Extraktes im Sauerstoffstrom. Microcoulometrische Bestimmung des Halogengehaltes. Diethylphthalat/polyzyklische Moschus-Verbindungen/Duftstoffe, die Allergien auslösen können/weitere Duftstoffe: Extraktion mit TBME, GC-MS. Paraffine/apolare Silikonverbindungen/Erdölprodukte: Deklaration und/oder HPLC/RI, teilweise erweitert mit GC/MS. PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe: Röntgenfluoreszenzanalyse.
Einkauf der Testprodukte: November – Dezember 2008.
Anbieterverzeichnis: siehe www.oekotest.de

Hipp Baby Sanft Pflege-Creme	Real Quality Baby-Zartcreme	Ream 4 Your Baby Zartcreme	Sebamed Baby Pflegecreme	Babyline Baby-Zartcreme	Bübchen Kinder Kosmetik Creme	Kaufmann's Haut- und Kinder-Creme	Penaten Baby Pflegecreme	Eau Thermale Avène Pédiatril Pflegecreme
Hipp	Real	Ream	Sebapharma (Apotheke)	Nölken	Bübchen	Kaufmann	Johnson & Johnson	Pierre Fabre (Apotheke)
3,00	1,06	0,90	6,60	1,39	2,60	3,40	2,15	13,90
nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein	ja
nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein	**ja**
nein	nein	nein	nein	**Hydroxycitronellal**	nein	nein	nein	n.u.
Majantol	nein	nein	Majantol	nein	nein	Citral, Geraniol, Citronellol	nein	n.u.
nein	nein	nein	nein	nein	**ja**	**ja**	**ja**	**ja**
nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	gut	gut	gut	gut	ausreichend
nein	nein	nein	**ja**	nein	nein	nein	nein	**ja**
sehr gut	sehr gut	sehr gut	gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	gut
2)			1) 3)	5)				1)
sehr gut	**sehr gut**	**sehr gut**	**sehr gut**	**gut**	**gut**	**gut**	**gut**	**ausreichend**

Foto: Image Source

Serie Erziehung: Anstand und Manieren

Wie es sich gehört

Leider kommen Kinder nicht als soziale Wesen zur Welt. Damit aus ihnen gesellschaftsfähige Menschen werden, müssen Eltern Werte wie Rücksichtnahme, Höflichkeit und Hilfsbereitschaft vermitteln. Aber wie? Über den richtigen Weg zu Moral und Benehmen herrscht bei vielen Eltern Unsicherheit.

Ein ganz normaler sonniger Nachmittag auf dem Spielplatz: Die dreijährige Maria füllt gerade ganz versunken ihren Sandeimer, als der etwas ältere Jan dem verdutzten Mädchen einfach die Schaufel aus der Hand nimmt. Freiwillig rückt der Junge das ergatterte Werkzeug nicht wieder raus. Auch als Maria anfängt zu weinen, lässt er sich nicht erweichen. Zwei Meter weiter zerstört Lisa gerade die liebevoll hergestellten Sandkuchen von Anna. Die weiß sich nicht anders zu helfen, als der Konkurrentin Sand in die Augen zu werfen. Auf der Leiter zur Rutsche wetteifern zwei Jungen, wer als Erster oben auf der Plattform steht. Vor Wut wird der Sieger vom Unterlegenen fast vom Gerät geschubst. Erst das energische Eingreifen der Eltern verhindert Schlimmeres.

Kinder werden leider nicht als soziale Wesen geboren. Ganz im Gegenteil: Sie sind rücksichtslos und egoistisch. Stellt man zwei unterschiedlich große Stücke Kuchen auf den Tisch, wird sich jedes Kleinkind das größere nehmen. Kaum ein Dreijähriger kä-

Foto: stockdisc

me auf die Idee, seinen Spielkameraden freiwillig etwas abzugeben – sei es eine Süßigkeit oder einen Bauklotz. Und geht es nicht nach ihrem Willen, schmeißen sich die trotzigen Kleinen einfach auf den Boden und schreien sich vor aller Augen und Ohren die Lunge aus dem Leib, dass den Eltern der kalte Schweiß ausbricht.

Wie einfach wäre alles, kämen die Kinder schon als friedvolle, gerechte und damit gesellschaftsfähige Menschen zur Welt. Viele mühevolle, nervenraubende und teilweise tränenreiche Auseinandersetzungen blieben Eltern und Kindern erspart. So aber müssen Väter und Mütter ihren Sprösslingen Manieren und Moral, Anstand und Benehmen beibringen.

Doch es drängt sich zuweilen der Eindruck auf, dass Eltern damit überfordert sind. Beispiele aus dem Alltag: Zwei Jungen im Kindergartenalter toben beim Fleischer durch den Laden, klettern die Vitrine hoch, lecken die Glasscheibe an – ohne dass der Vater ein Wort darüber verliert. Im Supermarkt wird die Tüte mit den Gummibärchen schon aufgerissen, bevor sie bezahlt ist. Kinder unterbrechen die Gespräche von Erwachsenen mit Belanglosigkeiten oder Quengeleien – wie selbstverständlich wird ihnen Aufmerksamkeit geschenkt, die vorherige Unterhaltung gerät in Vergessenheit. Schüler belegen im Bus oder in der Bahn mit ihren Taschen freie Plätze, sodass andere stehen müssen.

Autoritär, antiautoritär, gar nichts mehr?

Niemand wünscht sich den Drill der autoritären Erziehung zurück, als Kinder einfach gehorchen mussten und es auch taten – schon aus Angst vor Strafe. Denn unbedingter Gehorsam macht Kinder vielleicht brav und artig, aber nicht stark und selbstbewusst. Doch diese durchaus erwünschten positiven Eigenschaften dürfen auch nicht verwechselt werden mit Machtbewusstsein und Ichbezogenheit.

Nichts ist schlimmer als verwöhnte, überhebliche Görren, die meinen, dass die Welt sich nur um sie dreht. Die alles nehmen, aber nicht bereit sind, auch etwas dafür zu geben – weil ihnen nie etwas abverlangt wurde. Wer den heute verbreiteten Laisser-faire-Stil mit einer antiautoritären Erziehung gleichsetzt, tut dieser Bewegung allerdings Unrecht. Denn der kam es hauptsächlich darauf an, dass die Kinder nicht die Anschauungen der Eltern oder Lehrer übernehmen mussten, sondern sich frei entfalten konnten. Trotz aller Freiräume aber sollten sie gemeinschafts- und konfliktfähig werden. Die Rechte eines anderen zu verletzen, war tabu.

„Wenn eine Mutter meint, ihr Kind müsse die Haustür mit roter Tinte anmalen, damit es sich frei ausdrücken kann, dann hat sie die Bedeutung von Selbstbestimmung nicht begriffen“, erklärte der wohl bekannteste Vertreter dieses Erziehungsstils, Alexander Sutherland Neill. Der Psychoanalytiker und Pädagoge, der über Jahrzehnte die berühmte englische Privatschule in Summerhill leitete, fühlte sich und seine Ziele oft

Kompakt

Der richtige Weg

Regeln aushandeln und sich daran halten. Zum Beispiel: Beim Einkaufen darf sich das Kind eine Süßigkeit aussuchen. Das wird schon vorher festgelegt. Im Geschäft gibt es dann keine Diskussionen mehr.

Eigenes Handeln begründen. Schon Kindergartenkindern kann man erklären, warum man bestimmte Dinge nicht möchte. Das ist allemal besser als die Begründung „Weil ich es dir sage“. So lernen die Kleinen, welche Motive hinter den Wünschen der Eltern stehen.

Kompromisse suchen. Nicht in jeder Situation darauf bestehen, dass die Eltern ihren Willen durchsetzen.

Foto: stockdisc

Nachvollziehbar bestrafen. Strafen machen nur Sinn, wenn sie in einem deutlichen Zusammenhang mit dem unerwünschten Verhalten stehen. Also: Falls das Kind einen anderen Knirps geschlagen oder getreten hat, kein Fernsehverbot verhängen, sondern darauf bestehen, dass das Kind sich entschuldigt. So lernt das Kind, dass schlechtes Verhalten Folgen hat.

Ruhe bewahren. Wenn der Sprössling sich danebenbenimmt: Nicht toben, sondern tief durchatmen, bis man in der Lage ist, der Situation ruhig zu begegnen.

Eigene Fehler einsehen. Eltern verlieren auch mal Nerven. Da kommt es dann doch zum Wutausbruch oder zum ungerechten Vorwurf – trotz aller Vorsätze. Wer sich hinterher bei seinem Kind entschuldigt, hat nicht nur ein besseres Gefühl, sondern ist auch ein gutes Vorbild.

„Das darfst du nicht“ – solche Regeln gelten nicht nur bei Gefahren, sondern manchmal auch im Allltag.

falsch verstanden: Freiheit heiße nur, tun und lassen zu können, was man mag, so lange die Freiheit der anderen nicht beeinträchtigt ist.

Die antiautoritäre Erziehung hat also Achtung und Rücksichtnahme durchaus als Tugenden gesehen, die es zu vermitteln galt – wenn auch mit anderen Methoden als früher. Das hat zugegebenermaßen nicht immer geklappt, manchmal trieb die freie Entfaltung der lieben Kleinen schon seltsame Blüten. Kleine Tyrannen und selbstverliebte Narzisse bringe diese Erziehungsmethode hervor, meinten die Kritiker. Befürworter hielten dagegen, dass sich selbstbewusste, kreative und durchsetzungsfähige Kinder entwickelten. Es kam eben ganz auf den Standpunkt des Betrachters an.

Erst autoritär, dann antiautoritär – und nun? Allgemein gültige Vorstellungen von Erziehung gibt es heute nicht mehr. Es herrscht vor allem eines: Unsicherheit. Moderne Eltern wollen alles richtig machen und denken viel über den angemessenen Umgang mit dem Nachwuchs nach. Dass Kinder eine gewisse Führung brauchen, dass Vater und Mutter auch da-

Was Herr Knigge wirklich wollte

Es gibt den Business-Knigge, den Ess- und Tisch-Knigge, den Auslands-Knigge, den Knigge für Weintrinker und sogar den Erotik-Knigge. Nicht fehlen darf in dieser Aufzählung auch der Reiter-Knigge, der unentbehrliche Tipps für das gute Benehmen von Ross und Reiter bereithält. All diese Benimm-Bücher beziehen sich im Titel auf einen Mann, dessen Namen zu einem Synonym für gute Manieren geworden ist. Dabei hat der Deutsche Adolph Freiherr Knigge sein Werk *Über den Umgang mit Menschen* schon vor über 220 Jahren veröffentlicht. Doch im Gegensatz zur landläufigen Meinung beschäftigte sich der echte Knigge darin nicht mit Manieren und Konventionen, sondern mit dem richtigen Benehmen – was oft nicht dasselbe ist.

Sein Nachfahre Moritz Freiherr Knigge erklärt den Unterschied so: „Nehmen wir an, Sie sind in einem kleinen Restaurant, und da sitzt eine Gesellschaft, ein paar Damen und ein paar Herren, die gerade von einer Dichterlesung oder einem Theaterbesuch kommen. Sie unterhalten sich auf kulturell höchstem Niveau, sind alle perfekt gekleidet und essen vielleicht sogar gerade Hummer, der ja ein Synonym für das technisch richtige Essen ist. Aber mit gutem Benehmen hat das noch gar nichts zu tun. Achten Sie darauf, wie diese Menschen mit dem Servicepersonal umgehen. Dann wissen Sie, woran Sie sind.“

In diesem Sinne ist Knigges Buch eher eine Anleitung für das Miteinander von verschiedenen Charakteren, Berufsgruppen, Ständen und Generationen. Auch über das „Betragen der Eltern gegen ihre Kinder“ hat sich der Freiherr so seine Gedanken gemacht. Und sich – sehr fortschrittlich für einen Ratgeber am Ende des 18. Jahrhunderts – gegen eine allzu autoritäre Erziehung ausgesprochen: „… Es gibt aber … Eltern, die von den Kindern eine so sklavische Ehrerbietung und so viel Rücksichten und Aufopferungen fordern, daß durch den Zwang und den gewaltigen Abstand, der hieraus entsteht, alles Zutraun, alle Herzensergießung wegfällt, so daß den Kindern die Stunden, welche sie an der Seite ihrer Eltern hinbringen müssen, fürchterlich und langweilig vorkommen. Noch andre vergessen, daß Knaben auch endlich Männer werden; sie behandeln ihre erwachsenen Söhne und Töchter immer noch wie kleine Unmündige, gestatten ihnen nicht den geringsten freien Willen, und trauen den Einsichten derselben nicht das mindeste zu. – Das alles sollte nicht so sein. Ehrerbietung besteht nicht in feierlicher, strenger Entfernung, sondern kann recht gut mit freundschaftlicher Vertraulichkeit bestehn. Man liebt den nicht, an welchen man kaum hinaufzuschauen wagen darf; man vertrauet sich dem nicht, der immer mit steifem Ernste Gesetz predigt; Zwang tötet alle edle freiwillige Hingebung.“

www.eubos.de

EUBOS® MED

HAUT RUHE

HAUT RUHE ist die medizinisch sanfte Lösung für die trockene Haut Ihres Kindes – auch Therapie begleitend bei Neurodermitis.

Glättet spürbar, lindert Juckreiz. Dermatologische Studien* belegen eine ausgezeichnete Wirksamkeit und Hautverträglichkeit.

Ohne Parfüm – ohne Konservierungsstoffe (Parabene) ohne Lanolin – ohne PEG – ohne Mineralöl (Paraffin).

SEHR GUT
GEGEN TROCKENE KINDER-HAUT

Das HAUT RUHE Sortiment:

- CREME
- LOTION
- GESICHTSCREME
- WASCHGEL Haut & Haar
- BADEÖL

ÖKO-TEST RICHTIG GUT LEBEN
HAUT RUHE LOTION
sehr gut
Ausgabe 8/2008

ÖKO-TEST RICHTIG GUT LEBEN
HAUT RUHE GESICHTSCREME
sehr gut
Ausgabe 8/2008

Empfohlen von:
Deutsche Haut- und Allergiehilfe e.V.
für trockene Kinder-Haut

VON HAUT- UND KINDERÄRZTEN EMPFOHLEN ■ NUR IN APOTHEKEN

* Universitäts-Hautklinik Kiel, Derma Consult GmbH/Alfter, empfohlen für Kinder ab 6 Monaten

Zitat

Nichts Neues

„Die Jugend liebt heutzutage den Luxus. Sie hat schlechte Manieren, verachtet die Autorität, hat keinen Respekt vor den älteren Leuten und schwatzt, wo sie arbeiten sollte. Die jungen Leute stehen nicht mehr auf, wenn Ältere das Zimmer betreten. Sie widersprechen ihren Eltern, schwadronieren in der Gesellschaft, verschlingen bei Tisch die Süßspeisen, legen die Beine übereinander und tyrannisieren ihre Lehrer."

Eine Klage des Philosophen Sokrates im fünften Jahrhundert vor Christus

Foto: irisblende.de

zu da sind, ihren Sprösslingen Orientierung zu geben, ist theoretisch den meisten klar. Doch in der Praxis wird daraus schnell eine Gratwanderung: Wann schlägt Konsequenz in Sturheit um? Wann Strenge in Unterdrückung? Wann wird aus Nachsicht Gleichgültigkeit?

Respektvolles Miteinander

Noch immer hat das Wort Autorität für viele einen merkwürdigen Beigeschmack, werden Regeln häufig als Begrenzung und Einengung gesehen, klingen Anstand und Manieren wie Überbleibsel aus längst vergangenen Zeiten. Doch Autorität hat nichts mit autoritärem Gehabe zu tun, sondern mit Wissensvorsprung – und den haben Eltern nun mal. Die Einhaltung von begründeten Regeln macht das gemeinsame Leben leichter. Und Wert auf gewisse Manieren zu legen, hat nichts mit starren Konventionen zu tun, sondern mit Menschlichkeit und einem respektvollen Miteinander.

Es ist die Aufgabe der Eltern, Kinder darauf vorzubereiten, dass persönliche Entfaltung Grenzen hat. Jede Mutter, jeder Vater wird dem Nachwuchs Dinge untersagen, die gefährlich sind oder krank machen: einfach auf die Straße zu laufen, sich weit über ein Geländer zu beugen, auf die heiße Herdplatte zu fassen oder bei Minustemperaturen ohne Jacke draußen zu spielen. Und genauso muss der Sprössling lernen, dass bestimmte Regeln und Manieren zum menschlichen Zusammenleben gehören. Was du nicht willst, das man dir tu, das füg auch keinem andren zu – was das bedeutet, verstehen auch kleine Kinder schon.

Kinder wollen von Erwachsenen ernst genommen werden. Umgekehrt gilt das aber auch.

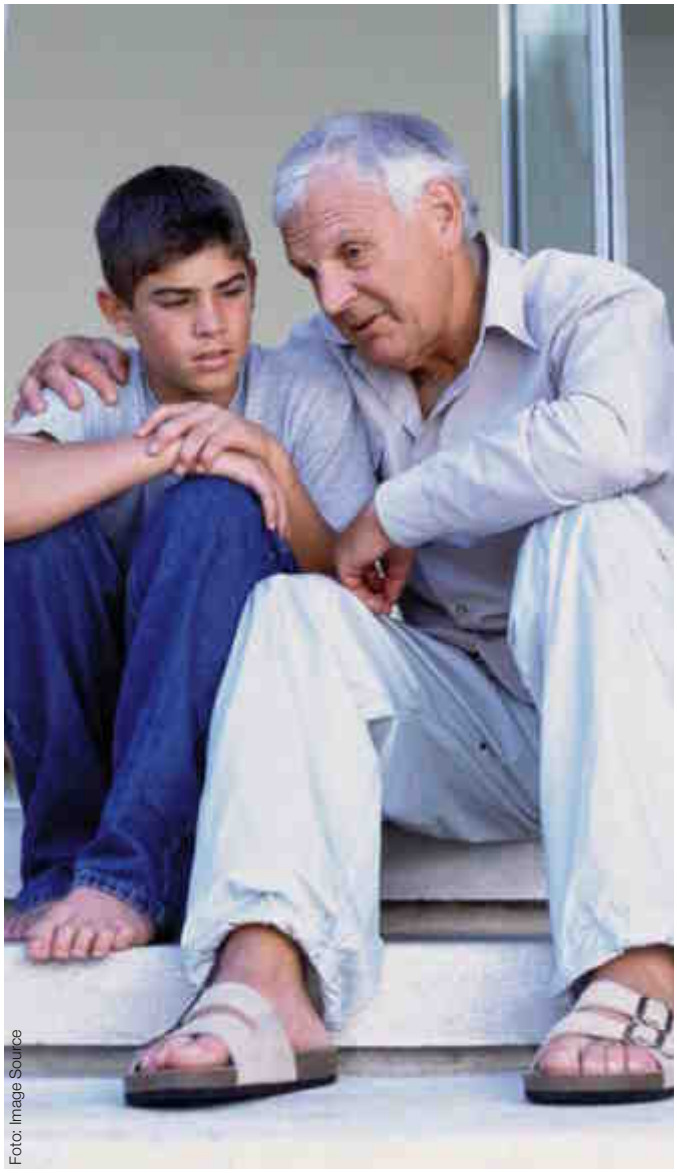


Foto: Image Source

Rücksicht nehmen, zuhören, Hilfe anbieten und annehmen, Reue zeigen, Kompromisse suchen – solche sozialen Kompetenzen sind wichtig, um im Leben klarzukommen. Sie vorzuleben und zu vermitteln, ist vornehmlich Aufgabe der Familie. Klare Regeln können den manchmal schwierigen Umgang miteinander erleichtern: Es wird nicht geschlagen, gebissen oder gespuckt. Wird jemandem wehgetan, selbst wenn es nicht absichtlich geschieht, ist eine Entschuldigung fällig – die dann aber auch akzeptiert wird. Wer den anderen beim Gespräch ausreden lässt, darf das auch von seinem Gegenüber erwarten – selbst wenn es ein Kind ist. Solche und andere Bedingungen werden schnell akzeptiert, wenn konsequent auf ihre Einhaltung bestanden wird.

In diesem Sinne müssen Eltern das durchsetzen, was ihnen wichtig ist. Das geht auch ohne autoritäres Gehabe. Schließlich sind Kinder kleine Persönlichkeiten, die wie jeder Mensch Fairness und Respekt verdienen. Sie dürfen erwarten, dass man sich Zeit für sie nimmt, ihre Bedürfnisse ernst nimmt und ihnen zuhört. Sie haben das Recht, ihren eigenen Weg zu gehen. Nur darf man sie dabei nicht allein lassen, sondern muss sie – zumindest auf dem ersten Stück – an die Hand nehmen. Das bedeutet im Alltag: Man nimmt dem Kind Entscheidungen ab, die es noch nicht treffen kann. Man erklärt, aber lässt sich nicht auf endlose Diskussionen ein. Man nimmt das Kind ernst, lässt sich aber nicht auf der Nase herumtanzen.

Birgit Schumacher

Interview

Die Regeln selbst erarbeiten

Marianne Demmer ist stellvertretende Vorsitzende der Gewerkschaft Erziehung und Wissenschaft (GEW).

Brutale Prügeleien auf dem Schulhof, Jugendliche, die den Unterricht wochenlang schwänzen, scheinbar hilflose und überforderte Lehrer – der Bildungs- und Erziehungsauftrag der Schulen ist in den vergangenen Jahren immer wieder in den Blickpunkt der Aufmerksamkeit gerückt. Lehrer beklagen, dass Eltern wichtige Erziehungsaufgaben vernachlässigen und darauf hoffen, dass es die Schule schon richten werde. Eltern vertreten die Ansicht, dass die Lehrer zu wenig Disziplin einfordern und zu viel durchgehen lassen. ÖKO-TEST sprach mit Marianne Demmer über schlechte Manieren und die Möglichkeiten der Lehrer.

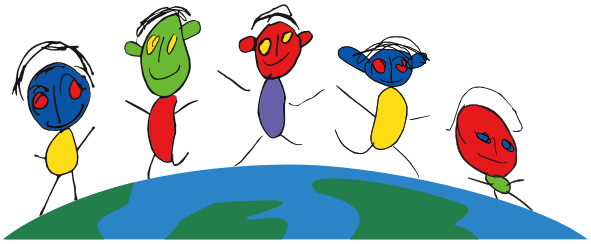
ÖKO-TEST: Ist das Benehmen der Schüler in den vergangenen Jahren schlechter geworden?
Demmer: Das kann man so nicht sagen. Jede Schülergeneration hat ihre eigenen Vorstellungen von gutem Benehmen. Manche Eigenheiten der Jugendkultur sind vielleicht erst einmal befremdlich, setzen sich dann aber allgemein durch – zum Beispiel der Gebrauch des Wortes „geil“. Eine generelle Beobachtung ist jedoch, dass bei manchen – vor allem männlichen Schülern – die Hemmschwelle für unflätige Beschimpfungen und Titulierungen gesunken ist. Oft sind auch die Tischmanieren oder allgemeine Formen der Höflichkeit wie Grüßen oder sich entschuldigen unterentwickelt.

ÖKO-TEST: Wie können Lehrer und Schulen da etwas ausrichten?
Demmer: Lehrer sollten sachlich reagieren, aber deutlich machen, dass bestimmte Verhaltensweisen oder Äußerungen als verletzend, beleidigend oder abstoßend empfunden werden. Die jungen Leute brauchen Begriffe und Kategorien, um ihr eigenes und das Verhalten anderer einordnen zu können. Und sie müssen verstehen lernen, dass sie sich mit schlechtem Benehmen selbst schaden. Allerdings sollte man auch als Lehrer oder Lehrerin mit gutem Beispiel vorangehen und Beleidigungen oder Stigmatisierungen vermeiden. Wichtig ist, eine Vertrauensbasis zu schaffen. Als GEW empfehlen wir, grundlegende Verhaltensregeln nicht von oben zu verordnen, sondern von der Schülerkonferenz selbst erarbeiten zu lassen und sie dann von jedem Mitglied der Schule in Form einer Selbstverpflichtung unterschreiben zu lassen.

ÖKO-TEST: Immer wieder in der Diskussion sind ja auch sogenannte Kopfnoten für das Arbeits- und Sozialverhalten. Sind solche Bewertungen sinnvoll?
Demmer: Die GEW hat sich gegen die Kopfnoten ausgesprochen. Kopfnoten sind relativ willkürlich, sie geben Meinungen wieder und sind nicht das Ergebnis überprüfbarer Lernprozesse. Sie können zu vordergründig angepasstem Verhalten erziehen – die Schüler nennen es „schleimen“. Dabei braucht die Gesellschaft vor allem kritikfähige und kreative junge Menschen. Außerdem können Kopfnoten die Berufschancen entscheidend beeinflussen, obwohl bekannt ist, dass zwischen dem Verhalten in der Schule und in der späteren Berufsausbildung Welten liegen können.

Anzeige

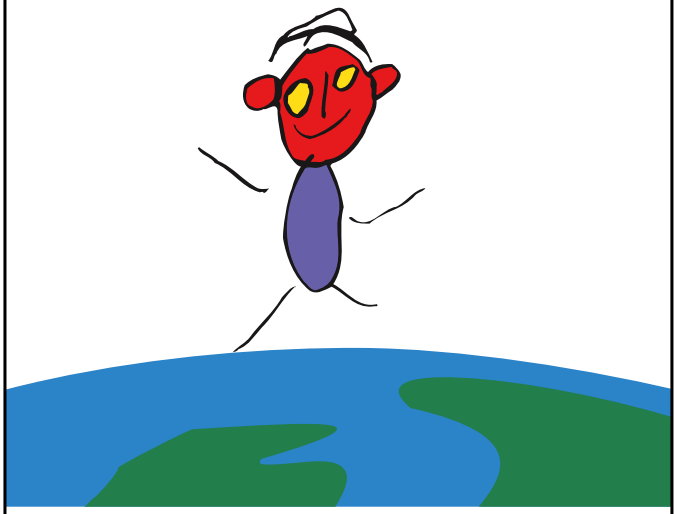
Willkommen in Rudis Welt



Die Lebenshilfe-Kollektion im

Rudi - Design®

Mehr über die Kollektion des Designers mit Down-Syndrom erfahren Sie bei der Bundesvereinigung Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung e.V.
Raiffeisenstr. 18
35043 Marburg
Tel.: (06421) 491-0
Fax: (06421) 491-167 oder unter
www.rudi-design.de



zugunsten der
Lebenshilfe

Umgangsformen

Mensch werden

Kinder lernen gutes Benehmen am besten, wenn die Eltern zum einen gute Vorbilder sind und zum anderen konsequent auf die Einhaltung von Umgangsformen bestehen. Hier die wichtigsten zehn Benimmregeln für ein menschliches Miteinander.

Foto: corbis

Sich bedanken.

„Was sagt man denn?“ Diese Frage kennen schon kleine Kinder. Und wissen, dass die Antwort darauf „Danke“ lautet. Schon Dreijährige können sich für Geschenke oder kleine, unverhoffte Mitbringsel bedanken, das sollte einfach zum selbstverständlichen Umgangston gehören. Auch für Dinge und Dienstleistungen, die man bezahlt, darf sich ruhig bedankt werden, sei es das Eis vom Eismann oder wenn der Kellner das Essen bringt.

Bitten statt fordern.

Mindestens genauso wichtig wie das Wort „danke“ ist die Formulierung „bitte“, die von Erwachsenen zu Recht als Zauberwort bezeichnet wird. Ob es um etwas Süßes zwischendurch oder den Einkauf beim Bäcker geht – Eltern tun gut daran, ihren Kindern das Bitten beizubringen. „Kann ich bitte ein Stück Schokolade haben?“ oder „ich möchte gerne fünf Brötchen“ klingt einfach besser als „ich will!“.

Sich entschuldigen, wenn man etwas falsch gemacht hat.

Nicht immer ist es böse Absicht, wenn etwas kaputtgeht oder schiefläuft. Manchmal ist es auch Gedankenlosigkeit oder einfach Pech. Da rutscht das Glas aus der Hand und zerspringt auf dem Küchenboden oder die verschwitzten Sportsachen liegen immer noch vergessen in der Schule. Jeder macht mal etwas falsch, doch wichtig sind auch die Einsicht und das Bemühen, es in Zukunft besser zu machen. Erst recht ist eine Entschuldigung bei rücksichtslosem Verhalten fällig.

Entschuldigungen annehmen.

Auch wenn man noch so wütend auf den anderen ist, eine ernst gemeinte Entschuldigung muss angenommen werden. Dieser Punkt dürfte kleinen Kindern deutlich leichter fallen als manchem Erwachsenen, denn sie sind kaum bis gar nicht nachtragend: Wer sich eben noch heftig gestritten hat, spielt wenige Minuten später schon wieder einträchtig miteinander, als wäre nichts gewesen.

Niemanden absichtlich beleidigen.

Spätestens wenn die Kinder in den Kindergarten oder die Schule gehen, lernen sie Schimpfworte und deftige Kraftausdrücke kennen und benutzen sie begeistert. Zwar wissen sie in der Regel nicht, was sie bedeuten, aber der erstaunt-belustigte bis schockierte Gesichtsausdruck der Eltern genügt für das kindliche Engagement in diesem Bereich. Kaum ein Erwachsener kann von sich behaupten, hier ein engelhaftes Vorbild zu sein: Wenn etwas richtig schiefgeht, fluchen die meisten mehr oder weniger still vor sich hin. Insofern wird man auch dem Nachwuchs den Gebrauch von Schimpfworten nicht ganz verbieten können. Doch sie sollten möglichst die Ausnahme bleiben und nicht zum ständigen Wortschatz gehören. Kinder müssen auch wissen, dass viele Ausdrücke beleidigend sind und deshalb im Streit mit anderen tabu sind. Denn schnell werden da Dinge gesagt, die einem hinterher leid tun.

Begrüßen und verabschieden.

Hallo zu sagen, wenn man nach Hause kommt, den Besuch zu begrüßen, sich kurz bei den Eltern des neuen Freundes vorzustellen – eigentlich ganz einfach. Trotzdem tun sich viele Kinder schwer mit solchen höflichen Formalitäten. Wer als Eltern ein gutes Vorbild ist, gibt vieles wie selbstverständlich an den Nachwuchs weiter. Klappt das nicht, sollte man auf diesen Ritualen bestehen. Auch verabschieden will gelernt sein. Dazu gehört auch, dass Gäste bis zur Tür gebracht werden.

Freundlich und höflich miteinander umgehen.

Der Ton macht die Musik: Kinder sollten lernen, ruhig zu bleiben, auch wenn sie eine andere Meinung vertreten oder etwas unbedingt durchsetzen möchten. Das klappt bestimmt nicht immer, vor allem, wenn die Kinder kleiner sind. Eltern sollten dann (ruhig!) darauf hinweisen, dass aggressives Verhalten oder Gebrüll nicht geduldet wird. Und darauf vertrauen, dass Übung hier den Meister macht.

Zuhören können und ausreden lassen.

Um zu verstehen, was die Kinder bewegt, müssen sie zu Wort kommen dürfen. Das ist anders als früher heute kein Thema mehr. Ganz im Gegenteil: Kinder dominieren so manche Tischrunde. Doch ein Gespräch ist kein Monolog, deshalb müssen die Kleinen auch lernen, anderen zuzuhören und sie ausreden zu lassen. Genauso selbstverständlich sollte es sein, Unterhaltungen zwischen anderen nicht ohne Grund zu unterbrechen. Auch kleinere Kinder können einen Moment warten, bis ein Thema besprochen ist – schließlich kann man sich ihnen dann wieder in aller Ruhe widmen.

Sich an Vereinbarungen halten.

Ein geliehenes Buch rechtzeitig zurückzugeben, dem Freund bei den Matheaufgaben zu helfen oder endlich das Zimmer aufzuräumen: Was man versprochen hat, das muss man halten, auch wenn es einem gerade nicht in den Kram passt. Es sei denn, der Betroffene hat Verständnis und besteht nicht auf der Vereinbarung.

Zu diesem Punkt gehört auch die Pünktlichkeit. Andere nicht warten zu lassen, ist ein wichtiger Ausdruck guten Benehmens. Das gilt auch für die Eltern: Eine halbe Stunde später als vereinbart nach Hause zu kommen, muss im Zeitalter der Handys nicht mehr sein. Wer merkt, dass er es nicht rechtzeitig schafft, kann kurz telefonisch Bescheid geben, dass und warum er zu spät kommt.

Hilfsbereit und aufmerksam sein.

Kleine Kinder helfen noch gerne, auch wenn sie eigentlich keine große Hilfe sind. Später wird das anders, da müssen Eltern schon darauf bestehen, dass gewisse Pflichten übernommen werden. Das sollten sie aber, damit die Kinder merken, dass sie Teil einer Gemeinschaft sind und ihren Teil beizutragen haben. Und vielleicht irgendwann mal alleine merken, wo ihre Hilfe gebraucht wird.

Kompakt

Wenn Eltern sich nicht einig sind

Bei kaum einem anderen Thema besteht so viel Gefahr für den häuslichen Frieden wie bei der Kindererziehung. Der eine ist vielleicht nachgiebiger, der andere eher streng. Der eine findet es nicht so wichtig, dass das Kinderzimmer einigermaßen aufgeräumt ist, der andere ärgert sich über die Unordnung. Egal, wie unterschiedlich die Standpunkte sind, strittige Fragen sollten die Eltern möglichst in aller Ruhe untereinander und nicht vor den Augen und Ohren ihrer Kinder klären. Denn die nutzen solche Situationen ganz schnell, um Eltern gegeneinander auszuspielen: „Papa hat aber gesagt …“.

Foto: Image Source

Sich in den grundlegenden Fragen einig zu sein, ist daher ein großer Vorteil. Sind die Ansichten allzu unterschiedlich, müssen sich die Eltern auf die Suche nach einem Kompromiss machen, mit dem beide Seiten leben können. Auf jeden Fall ist es hilfreich und fruchtbar, sich hin und wieder grundsätzlich darüber zu unterhalten, was einem wichtig ist und wie man diese Ziele erreichen will. Schließlich verzettelt sich jeder mal, ist manche Reaktion auf kindliches Fehlverhalten auch übertrieben. Da ist es ganz gut, wenn einem der Partner gelegentlich den Spiegel vorhält und darauf hinweist, dass Regeln nicht zu starr sein dürfen und Ausnahmen auch mal erlaubt sind.

Foto: Banana Stock

Tischmanieren

Na dann: Guten Appetit

Gemeinsame Mahlzeiten sind wichtig. Wenn die Familie zusammen am Tisch sitzt, wird erzählt und gelacht. Und ganz nebenbei lernt der Nachwuchs hier die wichtigsten Manieren fürs Essen.

Wir warten bitte, bis alle etwas auf dem Teller haben.“ Leon hat die Gabel schon in der Hand, als ihn die mahnenden Worte der Mutter erreichen. „Ich hab aber Hunger“, mault der Achtjährige. „Es dauert nur noch einen kleinen Moment“, tröstet ihn Brigitte Sondheimer und legt der dreijährigen Sophie Kartoffeln auf. „Ich will noch mehr“, kräht die begeistert. „Iss die erst einmal auf, dann bekommst du noch welche“, antwortet die Mutter. Als auch sie selbst sich bedient hat, kann es endlich losgehen: Die fünfköpfige Familie fasst sich an den Händen und wünscht sich einen guten Appetit. „Jeder esse, was er kann, nur nicht seinen Nebenmann“, blödelt der älteste Sohn Manuel noch hinterher – zum Entzücken seiner kleinen Schwester, die diesen Spruch gar nicht oft genug hören kann.

„Es ist uns sehr wichtig, dass wir hier zusammen sitzen, essen und reden“, sagt Michael Sondheimer. Mittags wäre das nicht möglich: Manuel geht schon aufs Gymnasium mit Unterricht bis in den Nachmittag, und auch der Vater schafft es in der Mittagspause nicht nach Hause. „Abends ist es auch schöner, da drängen keine Termine und wir haben nach hinten etwas Spielraum.“ Am Tisch geht es durchaus lebhaft zu, jeder will erzählen. Die Eltern haben zu tun, das Gespräch in Bahnen zu lenken. Hin und wieder hört man auch Sätze wie: „Iss nicht so hastig“ oder „Frag bitte uns andere auch, ob wir noch etwas möchten“.

„Wirklich restauranttauglich sind sie noch nicht“, beurteilt der Vater die Tischmanieren seiner Kinder nach dem Essen. „Aber im Prinzip wissen sie, wie es geht.“ Die Sondheimers geben sich Mühe, ihrem Nachwuchs das richtige Benehmen bei Tisch beizubringen. Das ist nicht mehr unbedingt selbstverständlich. Gemeinsame tägliche Familienmahlzeiten, wo Tischmanieren in der Regel vermittelt werden, sind selten geworden: Das Frühstück wird, wenn überhaupt, in aller Schnelle eingenommen. Ein Mittagessen zu kochen, ist berufstätigen Müttern kaum möglich. Und abends lockt das Fernsehprogramm.

So bedient sich jeder, wie er gerade hungrig ist – Tiefkühlschrank und Mikrowelle machen es möglich. Gegessen wird nicht am gedeckten Tisch, sondern meist im Stehen oder vor dem Fernseher. Der Umgang mit Messer und Gabel gerät weitgehend in Vergessenheit, ein Löffel oder die Finger tun es schließlich auch.

Dass man damit nicht unbedingt gesellschaftsfähig ist, scheint auch Jugendlichen klar zu sein. Anders lässt es sich kaum erklären, dass Tischmanieren-Seminare, wie sie der Tanzschulverband ADTV seit Jahren anbietet, regen Zulauf haben. „Anti-Blamier-Programm“ heißt das Konzept, bei dem das richtige Benehmen bei Tisch ein Programmpunkt von mehreren ist. Schließlich will man sich nicht nur auf dem Tanz-, sondern auch auf dem gesellschaftlichen Parkett sicher bewegen.

Dabei ist es eigentlich gar nicht schwer, auch

beim Essen einen guten Eindruck zu machen. Es geht ja nicht darum, unbedingt wissen zu müssen, wie man dem Hummer richtig zu Leibe rückt oder wie Austern gegessen werden – das erklärt einem auf Nachfrage auch gerne die Bedienung im Restaurant. Wichtig sind eher die grundlegenden Dinge: den Tisch schön decken zu können, nicht mit vollem Mund zu sprechen, appetitlich mit Messer und Gabel zu essen, die richtige Körperhaltung bei Tisch einzunehmen. Das Essen zu genießen und sich nicht durch Fernseher, Radio, Zeitung oder Spielzeug von der Mahlzeit ablenken zu lassen. Seinen eigenen Hunger richtig einschätzen zu können, dem Tischpartner Aufmerksamkeit zu schenken und mit dem Aufstehen zu warten, bis alle aufgegessen haben. Diese Basics können zwar in einem Seminar gelernt werden, eingeübt werden aber müssen sie im Alltag.

Foto: sxc/paaselland

Ein paar Blumen, eine schöne Tischdecke oder bunte Servietten geben der gemeinsamen Mahlzeit eine besondere Note.

Und damit können Eltern nicht früh genug anfangen. Natürlich kann man von kleinen Kindern nicht erwarten, dass sie nicht kleckern. Aber wenn der fast zweijährige Sprössling anfängt, den Löffel auf den Boden zu werfen oder das Essen vom Teller auf den Tisch zu matschen, muss das nicht akzeptiert werden. Auch Miesmacherausrufe wie „Das sieht eklig aus“ sind tabu. Schließlich hat sich der Koch ja Mühe gegeben, da ist solche Meckerei nicht angebracht. Allerdings muss Kindern erlaubt sein, nach dem Probieren zu sagen, dass es ihnen nicht schmeckt (siehe Kasten).

Ein schön gedeckter Tisch, zum Beispiel mit Servietten, Blumenstrauß oder Kerze, bunten Trinkbechern und Tischsets, verfehlt seine Wirkung auch auf Kinder nicht. Wird die gemeinsame Mahlzeit so ein wenig hervorgehoben, gibt sich meist jeder automatisch Mühe, etwas zu einer harmonischen Stimmung bei Tisch beizutragen. Und ist nach einer entspannten Tischrunde vielleicht auch noch bereit, beim Abräumen zu helfen.

Es wird gegessen, was auf den Tisch kommt?

Es gibt den kleinen Genießer, dem jedes Essen schmeckt. Aber dann ist da noch der wählerische Suppenkaspar, der lustlos auf dem Teller herumstochert und die Eltern schier zur Verzweiflung treibt mit seiner Mäkeligkeit. Schwierige Essphasen hat jedes Kind hin und wieder. In den meisten Fällen handelt es sich dabei um vorübergehende Launen. Wichtig ist, dem Kind innerhalb einer gesunden Palette immer wieder die Wahl zu lassen, was es essen möchte. Wer also die Gemüsesuppe nicht essen will, darf sich eine Scheibe Vollkornbrot mit Käse machen und ein paar Gurkenscheiben und Cocktailtomaten dazunehmen. Sich dagegen auf einen Machtkampf um das Essen einzulassen, ist verlorene Liebesmühe – schließlich kann das Kind ja nicht zum Essen gezwungen werden. Und wird bei den Mahlzeiten ständig darüber gestritten, wird der Ess-Tisch schnell zum Stress-Tisch.

Foto: irisblende.de

Mit älteren Kindern kann man auch Kompromisse schließen: Ein- bis zweimal pro Woche gibt es deren Lieblingsspeisen wie Nudeln mit Tomatensoße oder Fischstäbchen mit Kartoffelbrei. Dafür probieren die Kinder an den restlichen Tagen zumindest das, was in den Schüsseln dampft. Nicht empfehlenswert ist es dagegen, schlechten Essern eine Extrawurst zu braten. Denn so lernt der Nachwuchs schnell, dass er nur lange genug etwas verweigern muss, um das zu bekommen, was er will.

Kompakt

Andere Länder, andere Tischsitten

Messer und Gabel
In Deutschland ist es üblich, das Essen mit Messer und Gabel zu zerkleinern, mit dem Messer auf die Gabel zu schieben und dann zum Mund zu führen. Die Briten dagegen halten die Gabel mit dem Rücken nach oben und benutzen sie nicht wie eine Schaufel. Alles, was vom Teller in den Mund soll, wird auf den Gabelrücken gelegt oder in die Zinken aufgespießt. Die US-Amerikaner schneiden ein oder zwei Häppchen ab, legen das Messer dann weg und lassen die Gabel zum Weiteressen in die rechte Hand wandern.

Foto: irisblende.de

Hand auf den Tisch?
Ellenbogen und Unterarm haben in Deutschland nichts auf dem Tisch verloren, die linke Hand sollte allerdings bis zum Handgelenk auf dem Tisch liegen. Wahrscheinlich stammt diese Gepflogenheit aus dem Mittelalter: So konnte jeder erkennen, dass der andere keine Waffen in der Hand hatte. In den USA dagegen ist es üblich, die linke Hand während des Essens auf dem Schoß ruhen zu lassen.

Leere Teller
Wenn ein Spanier nicht aufisst, will er damit nicht sagen, dass es ihm nicht geschmeckt hat. Ein leerer Teller bedeutet hier vielmehr, dass die Portion zu klein war. Auch auf den Philippinen lässt man etwas auf dem Teller liegen, um dem Gastgeber zu zeigen, dass genug da war. In den Niederlanden dagegen gilt es als unhöflich, nicht aufzuessen – deshalb hier lieber weniger nehmen.

Foto: aid infodienst

Ernährung | Nestlé will Schule machen

(rol) Fast 70 Prozent aller Schüler wissen viel zu wenig über das Thema Gesundheit. Das ergab eine Studie des Zentrums für Gesundheit (ZfG) der Sporthochschule Köln. Zum Glück gibt es den „Ernährungsführerschein“, mit dem der aid Infodienst Verbraucherschutz, Ernährung, Landwirtschaft seit Dezember 2007 deutschlandweit Schule macht. Mittlerweile haben rund 80.000 Kinder nach einem festen Unterrichtskonzept den Umgang mit Lebensmitteln gelernt. Doch schon in diesem Jahr plant auch Nestlé, unter gleichem Namen Ernährungswissen an Schulen zu vermitteln. Einen Konkurrenzkampf wolle man damit nicht initiieren, heißt es seitens des Unternehmens. Der aid, ein vom Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz geförderter Verein, sieht nun den Ruf seines praxiserprobten Konzepts in Gefahr und befürchtet, „dass wirtschaftliche Interessen in Schulen getragen werden“. Das Ministerium reagiert dagegen gelassen auf die Nestlé-Pläne, man wolle aber „kritisch prüfen, ob Qualität dahintersteckt“, hieß es.
www.aid-ernaehrungsfuehrerschein.de

Hörtest | Standardcheck für Babyohren

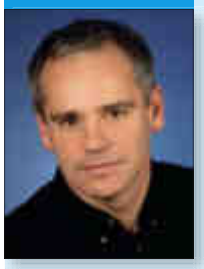
(nik) Seit dem erstem Januar zahlen die Krankenkassen einen Hörtest für Säuglinge. Der kostet jeweils rund 15 Euro und ist in den USA und Österreich schon lange Routine. Hintergrund: Etwa ein bis zwei von 1.000 Kindern kommen in Deutschland schwerhörig zur Welt. Ohne ein sogenanntes Hörscreening wird das oft erst im Alter zwischen zwei und drei Jahren erkannt. „Jetzt wird die Diagnose vorverlegt – die Früherkennung ist wichtig für den Spracherwerb“, sagt der Vorsitzende der Hamburger Arbeitsgemeinschaft für Hörscreening beim Neugeborenen, Axel von der Wense.

Übergewicht | Risiko für XXL-Säuglinge

(nik) Deutsche Babys werden immer dicker – und das ist gefährlich. „Über zehn Prozent aller Neugeborenen wiegen 4000 Gramm und mehr. Normal sind etwa 3450“, sagt Professor Volker Briese. Er ist stellvertretender Leiter der Universitätsfrauenklinik am Klinikum Südstadt in Rostock und wertete über eine halbe Million Geburten aus. Übergewichtige Säuglinge müssen oft per Kaiserschnitt geboren werden – die Gefahr, dass sie nicht durch das Becken ihrer Mutter passen, ist zu groß. Die wirklichen Probleme kommen allerdings noch: Dicke Babys haben wahrscheinlich ein höheres Risiko, später an Asthma, Diabetes, Brust- und Blasenkrebs zu erkranken. Zum Abspecken sollten sie idealerweise etwa sechs Monate gestillt werden.

Foto: eyewire

Interview | Je früher, desto besser



Heiner Böttger ist Professor für Englischdidaktik an der Universität Eichstätt und Verfechter des frühen Sprachunterrichts. Jetzt meldet Spiegel Online jedoch: Der Effekt von Englisch in der Grundschule ist gleich null - und stützt sich ausgerechnet auf eine seiner Studien.

ÖKO-TEST: Macht Englischunterricht in der Grundschule nun doch keinen Sinn?
Böttger: Das ist falsch. Es ist empirisch bewiesen, dass Englischunterricht in der Grundschule einen großen Einfluss auf die spätere Sprachkompetenz hat. Je früher man anfängt, desto besser.

ÖKO-TEST: Trotzdem sagen 95 Prozent der von Ihnen befragten Lehrer, dass Kinder, die schon in der Grundschule Englisch haben, nicht leistungsstärker sind. Was ist das Problem?
Böttger: Zum einen: In der Grundschule wird der Englischunterricht im Rahmen eines pädagogischen Gesamtkonzeptes gesehen. Es geht um erstes Sprechen und Verstehen. In der Sekundarstufe 1 stehen dann plötzlich das Schreiben und die Grammatik im Vordergrund. Da ist nichts mehr spielerisch. Die Lehrer sind enttäuscht, dass die Kinder so wenig können – aber das ist ein Missverständnis. Die Erwartungshaltungen passen einfach nicht zusammen. Viele Lehrer der Sekundarstufe 1 haben einfach keine Vorstellung, wie Englisch in der Grundschule läuft. Dabei hat die Untersuchung gezeigt, dass sie durchaus zum Austausch bereit wären.

ÖKO-TEST: Kann es außerdem sein, dass Grundschullehrern die Qualifikation fehlt?
Böttger: Das ist auch ein Problem. Es gibt viele hoch engagierte Grundschullehrer, die selber Englisch in der Schule hatten und dann ein paar Wochen einen Kurs machen. Aber das ersetzt natürlich kein mehrjähriges Universitätsstudium.

ÖKO-TEST: Wie können Eltern ihre Kinder früh in Sachen Sprachkompetenz fördern?
Böttger: Da gibt es viele Möglichkeiten. Zum Beispiel durch Hör-CDs oder englische Kindersendungen. Die werden durch das Bild erstaunlich gut verstanden. Sinnvoll sind auch ein zweisprachiger Kindergarten und bilinguale Schulen. (nik)

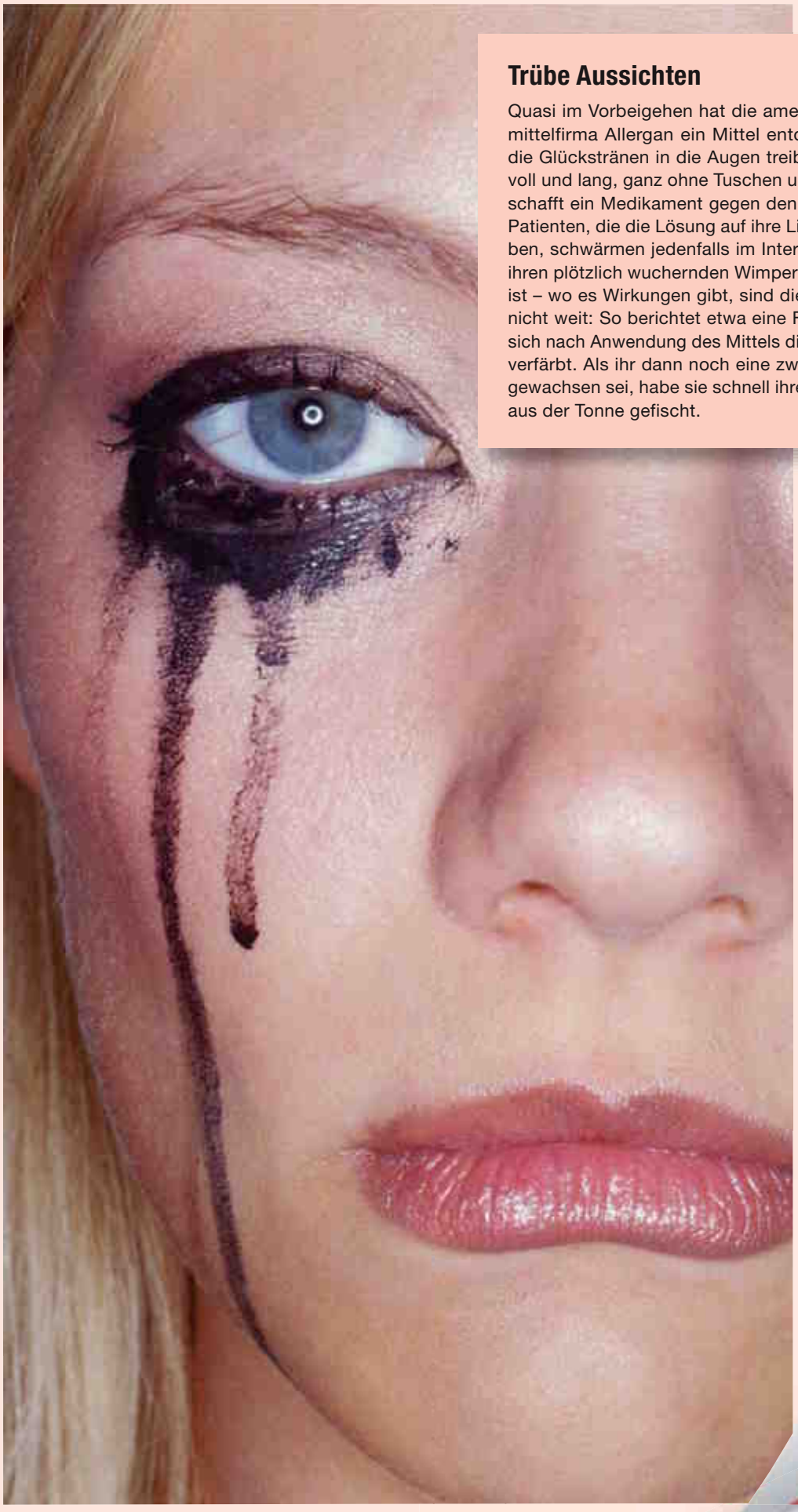


Foto: stockbyte

Trübe Aussichten

Quasi im Vorbeigehen hat die amerikanische Arzneimittelfirma Allergan ein Mittel entdeckt, das Frauen die Glückstränen in die Augen treiben soll. Wimpern, voll und lang, ganz ohne Tuschen und Ankleben – das schafft ein Medikament gegen den grünen Star. Viele Patienten, die die Lösung auf ihre Lider gestrichen haben, schwärmen jedenfalls im Internet begeistert von ihren plötzlich wuchernden Wimpern. Aber wie das so ist – wo es Wirkungen gibt, sind die Nebenwirkungen nicht weit: So berichtet etwa eine Frau, bei ihr hätten sich nach Anwendung des Mittels die Lider und die Iris verfärbt. Als ihr dann noch eine zweite Wimpernreihe gewachsen sei, habe sie schnell ihren Mascara wieder aus der Tonne gefischt.

Foto: stock byte

TEST Shampoos

Hairlich!

Kein gutes Haar lassen viele Menschen an ihrem Schopf: zu dünn, zu fettig, zu trocken, zu schuppig, finden sie. Längst haben die Hersteller darauf reagiert und jede Menge Spezialshampoos auf den Markt gebracht. Der Großteil der 129 untersuchten Haarwäschen schneidet mit „gut“ ab.

Keratin. Das Wort klingt zunächst ziemlich wissenschaftlich und unspektakulär, aber in Wirklichkeit ist es der Stoff, aus dem die Träume sind. Die Träume von vollem, glänzendem und gesundem Haar nämlich. Zu etwa 90 Prozent bestehen unsere Haare aus diesem Protein. Und das Traumhaar beschäftigt die Menschen seit Jahrtausenden.

Schon antike Dichter besangen die Schönheit der weiblichen Haarpracht – und die edlen Damen taten viel, um ihren Kopfschmuck zu erhalten: Mit Kämmen, Haarnadeln und teuren Ölen betrieben sie kunstvolle Haarpflege.

Schönheitsbewusst war man auch im alten Ägypten: Kleopatra badete bekanntermaßen gern in Milch und war damit beileibe keine Ausnahmediva. Viele Damen der oberen Schichten verwöhnten Haut und Haar mit teuersten Essenzen. Auch Hemdsärmliges aus der Küche sollte helfen: Haarmasken aus Ei und Bier oder Zitronenspülungen sorgten für schönen Glanz in den Haaren, Schuppen wurden mit Klettenwurzel- oder Huflattichextrakten bekämpft.

Ehrgeiz sogar dort, wo die Haarpracht schon im Schwinden begriffen war: Kahler werdende ägyptische Männer strichen sich gegen ihren Haarausfall eine Tinktur aus gemahlenen Hundepfoten und Eselshufen auf die schütteren Schöpfe. Geholfen hat es wohl nicht, denn glänzt der Schädel einmal blank, ist dagegen kein Kraut gewachsen. Das stört die weltweit zehn Millionen Männer, die regelmäßig Haarwuchspräparate kaufen, aber nur bedingt. Denn das Haarfollikel mag zwar sterben, die Hoffnung aber nicht.

Dass Haare eigentlich bloß lange Hornfäden sind, leblose Materie, die von den Köpfen hängt, würde außer gefühlsgebremsten Wissenschaftlern also keiner unterschreiben. Denn Haare haben Signalfunktion, geben Auskunft über Geschlecht, Alter und sozialen Status, ihre Farbe verrät angeblich sogar einiges über den Charakter eines Menschen. Satte drei Milliarden Euro haben die Deutschen im vergangenen Jahr für Haarpflegemittel ausgegeben – das ist laut Industrieverband Körperpflege- und Waschmittel der Spitzenposten unter den Körperpflegeprodukten.

Fünf bis sechs Mal pro Jahr geht man hierzulande zum Friseur, Männer öfter als Frauen. Und in den Salons wird heftig geschimpft über das eigene Haupthaar. Zu trocken, zu fettig, zu kraftlos, zu schuppig, zu dünn. Die Beschwerden seien reichlich vorhanden, weiß Franz-Josef Küveler vom Zentralverband des deutschen Friseurhandwerks. Und in vielen Fällen übertrieben. „Oft wird mit Kanonen auf Spatzen geschossen“, formuliert der Coiffeur blumig. Die Menschen griffen nach Anti-Schuppen-Shampoos, sobald ein Hautfetzchen auf dem Kragen liege, sie riefen nach Anti-Fett-Mitteln, wenn ihre – ungewaschenen – Haare nach einer Woche einen leicht öligen Glanz bekämen. Alles ein bisschen zu viel des Guten, weiß der Friseurmeister, der seit 15 Jahren einen Salon im pfälzischen Mendig betreibt.

Und dennoch: Die Spezialshampoos machen einen Riesenanteil unter den Haarpflegemitteln aus. So war etwa jedes fünfte Shampoo, das 2008 über den Ladentisch ging, gegen Schuppen oder trockenes, aber nur jedes siebte für normales Haar.

Wir haben 129 Shampoos, darunter solche für normales, fettiges und strapaziertes Haar sowie Farbglanz- und Anti-Schuppen-Shampoos, auf bedenkliche und umstrittene Inhaltsstoffe untersuchen lassen.

Unsere Empfehlungen

✓ Ob Shampoos für feines, normales, fettiges oder strapaziertes Haar – die Unterschiede zwischen den Produktkategorien sind nicht sehr groß, die Inhaltsstoffe gleichen sich doch sehr. Ein gutes Spezialshampoo schadet zwar nicht, Wunderwirkungen sind aber auch nicht zu erwarten.

✓ Selbst wenn ein Shampoo eine starke Pflegewirkung verspricht, wirkt es nur kurz ein und ein Großteil der pflegenden Stoffe wird wieder ausgewaschen. Strapazierte Haare gelegentlich mit einer Haarkur pflegen.

✓ Schöne Haare brauchen Nährstoffe – und zwar von innen. Darum sollten vitamin- und mineralstoffreiche Lebensmittel auf dem Speiseplan stehen. Nicht rauchen! Nikotin kann die winzigen Äderchen in der Kopfhaut verengen, das kann dazu führen, dass die Haarwurzel nicht ausreichend mit Nährstoffen versorgt wird.

Das Testergebnis

■ Die gute Nachricht: Allzu vielen Herstellern müssen wir den Kopf nicht waschen; die meisten Produkte schneiden mit „gut“ ab. Das liegt vor allem daran, dass sie keine problematischen Duftstoffe und Konservierungsmittel enthalten. Etliche Shampoos von Naturkosmetikanbietern kommen sogar „sehr gut“ weg. Allerdings fallen auch 28 Shampoos mit „ungenügend“ komplett durch.

■ Egal welche Kategorie von Shampoo, es sind immer wieder bekannte Marken wie Garnier Fructis, Guhl, Dove, Elvital von L’Oréal oder Pantene Pro-V, die unangenehm auffallen. Gerade die Großen der Branche wollen offenbar nicht auf problematische Konservierungsmittel verzichten, in vielen stecken zum Beispiel bedenkliche Formaldehyd/-abspalter. Formaldehyd ist ein krebsverdächtiger Stoff. Umstrittene halogenorganische Verbindungen als Konservierungsmittel stecken vor allem in den Shampoos der Marken Dove und Pantene. Viele halogenorganische Verbindungen können Allergien auslösen.

■ Die großen Marken fallen auch beim Duft auf. Etliche Produkte enthalten künstliche polyzyklische Moschus-Verbindungen, die sich im Fettgewebe anreichern. Neben den Moschus-Verbindungen sind auch allergieauslösende Duftstoffe ein Problem. In einer Reihe von Shampoos steckt zum Beispiel der Duftstoff Lyral, der Allergien auslösen kann. Einzig das *Eucerin Anti-Schuppen Shampoo* enthält kein Parfüm.

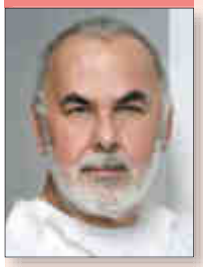
■ Zum Haarewaschen sind waschaktive Substanzen, sprich Tenside, notwendig.

Foto: pixland

Manche mögen’s heiß. Aber Haare waschen mit lauwarmem Wasser schont die Haarpracht.

Interview

„Man kann sich sein Haar nun mal nicht aussuchen“



Star-Friseur Udo Walz kennt sich aus mit prominenten Köpfen. Beim Flanieren über den roten Teppich wollen Stars und Sternchen nämlich nicht nur durch edle Roben, sondern auch durch besondere Frisuren auffallen. Viel Arbeit für den Coiffeur …

ÖKO-TEST: Herr Walz, jetzt mal ehrlich: Auch Promis sehen nicht zu jeder Zeit aus wie Stilikonen. Wie lange braucht es, bis aus einem normalen Schopf ein Look wird, der für den großen Auftritt reicht?
Udo Walz: Das kommt natürlich auf den Typ an. Es gibt Stylings, die in einer halben Stunde gemacht sind, andere brauchen bis zu anderthalb Stunden, zum Beispiel aufwendige Hochsteckfrisuren. Kurzes oder mittellanges Haar zu stylen, ist meist in 20 Minuten getan.

ÖKO-TEST: Was trägt man denn in dieser Saison?
Udo Walz: Auf jeden Fall langes Haar. Je natürlicher, desto besser. Das betrifft Farbe, Schnitt und Styling.

ÖKO-TEST: Apropos Styling: Toupieren, Föhnen, Glätten – wie schädlich sind solche Prozeduren fürs Haar?
Udo Walz: Es kommt immer auf das richtige Maß an. Mit den richtigen Pflegeprodukten hält sich die Belastung aber in Grenzen.

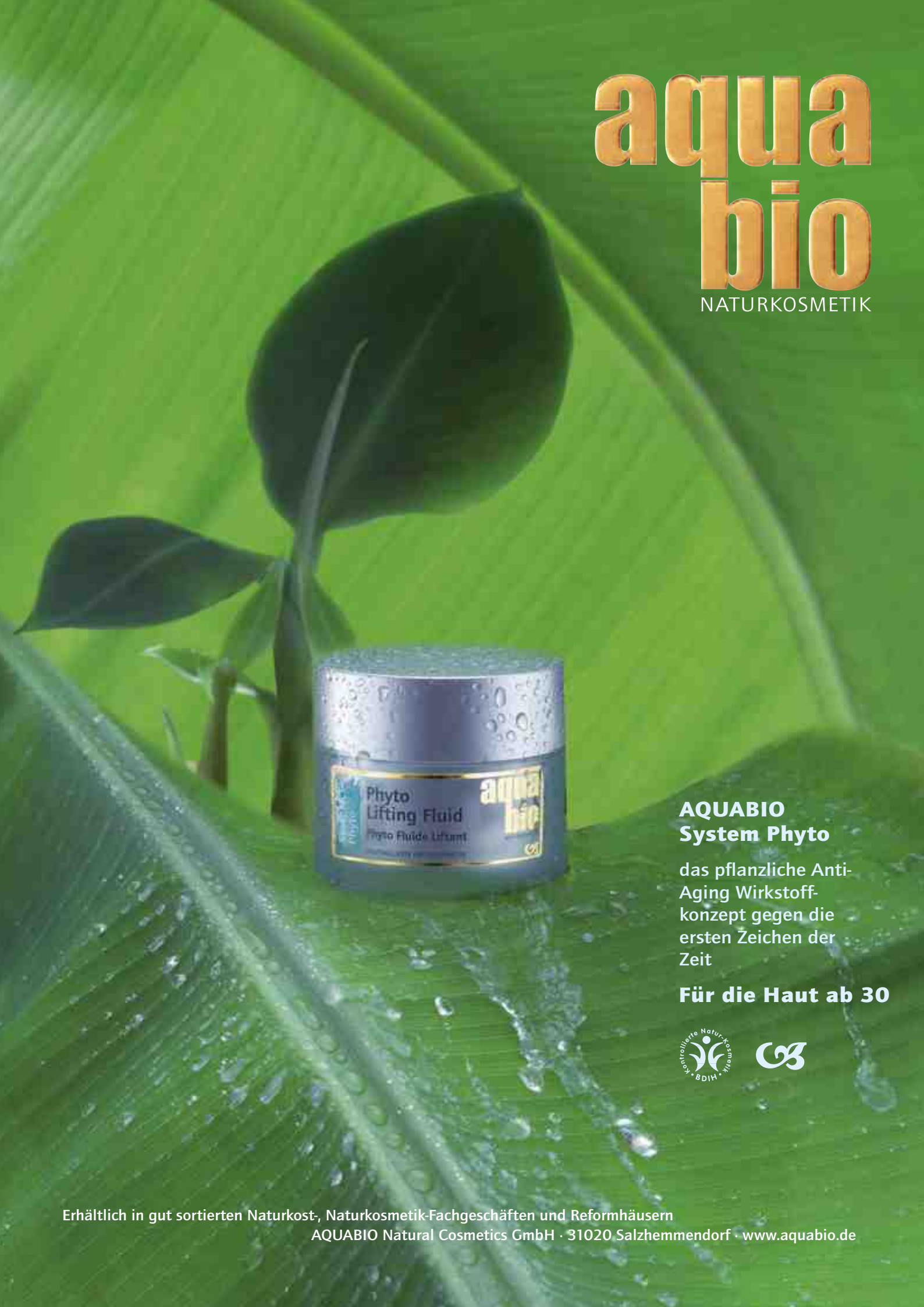
ÖKO-TEST: Viele Menschen sind unzufrieden mit ihren Haaren. Übertreiben sie womöglich?
Udo Walz: 85 Prozent meiner Kunden wollen gerade das, was sie nicht haben. Man kann sich sein Haar aber nun mal nicht aussuchen. Wer Locken hat, will glattes Haar und umgekehrt. Kurzhaarige wollen eine lange Mähne, am besten sofort. Da wird natürlich viel durch falsche Behandlung kaputt gemacht. Vor einer Rundumerneuerung also bitte beraten lassen.

Entsprechend leuchtet es ein, dass alle getesteten Shampoos solche Stoffe enthalten. Häufig werden dafür PEG/PEG-Derivate eingesetzt, die wir kritisieren, denn sie können die Haut durchlässiger für Fremdstoffe machen. Die Naturkosmetikhersteller in unseren Tests verwenden stattdessen milde Zuckertenside.

■ Besonderes Augenmerk verdienen die Wirkstoffe in den 25 getesteten Anti-Schuppen-Shampoos. Climbazol, Selendisulfid und Zinkpyrithion hemmen zwar die Schuppenbildung, aber sie haben einige bedenkliche Nebenwirkungen.

Climbazol gehört zu den umstrittenen halogenorganischen Verbindungen. Allergische Reaktionen sind möglich. Auf Zinkpyrithion kann die Kopfhaut mit Jucken, Ausschlag und Entzündungen reagieren. Selendisulfid, das im *Elvital Anti-Schuppen Selenium S Aktiv Shampoo* steckt, wirkt sogar so aggressiv, dass Dermatologen raten, die Substanz nur für sehr ernste Fälle zu verwenden. In frei verkäuflichen Anti-Schuppen-Shampoos ist Selendisulfid nur bis zu einer Konzentration von einem Prozent erlaubt, zudem muss auf der Verpackung folgende Warnung stehen: „Enthält Selendisulfid, Kontakt mit Augen und gereizter Haut unbedingt vermeiden.“ Piroctonolamin hingegen wirkt wesentlich milder als die aggressiven Schuppenhemmer. Die Substanz durchdringt die Zellwand der für die Schuppenbildung verantwortlichen Hefepilze und hemmt deren Wachstum und somit die vermehrte Zellbildung. Folge: Anzahl, Größe und Dicke der Schuppen geht zurück.

Cornelia Mönster/ Kerstin Scheidecker


aqua
bio
NATURKOSMETIK
Phyto
Lifting Fluid
aqua bio
AQUABIO
System Phyto
das pflanzliche Anti-Aging Wirkstoff-konzept gegen die ersten Zeichen der Zeit
Für die Haut ab 30
Erhältlich in gut sortierten Naturkost-, Naturkosmetik-Fachgeschäften und Reformhäusern
AQUABIO Natural Cosmetics GmbH · 31020 Salzhemmendorf · www.aquabio.de

Kompakt

Haar-Märchen
Haare wachsen ständig, selbst wenn ein Mensch im Koma liegt. Das hartnäckige Gerücht, dass sogar die Barthaare von Toten weiterwachsen, gehört aber ins Reich der Legenden. Vielmehr entsteht lediglich der Eindruck, dass die Stoppeln wachsen würden. Denn die tote Haut zieht sich durch den Wasserverlust zurück und legt dabei die Bartstoppeln frei.

Mehr Haar da
Unerwünschte Körperbehaarung ist nicht nur im Zusammenhang mit der weiblichen Beinrasur ein Thema: Sogenannte Haar-, Wolfs- oder Affenmenschen, also Menschen mit krankhafter Überbehaarung (medizinisch: Hypertrichose), lebten während der Renaissance als kuriose Attraktionen an manchen europäischen Königshöfen. Im 19. Jahrhundert traten sie auch auf Jahrmärkten auf.

Doppelkopf
Britney Spears will eine eigene Perückenkollektion kreieren und demnächst auf den Markt werfen. Wen das interessiert? Nun ja, folgt man den jüngsten Modetrends aus Swinging London, dürften es einige sein. Denn Perücken sind in! Spätestens seit der Daily Telegraph die Synthetikkappen kürzlich zum „Must have“ für Modebewusste gekürt hat, sind sie ihr Mogelpackung-Image los. Erhobenen Hauptes trägt man in hippen Metropolen jetzt künstliches Haar, auch für den Alltag legen sich immer mehr Frauen passendes Zweit- oder auch Dritthaar zu.

(Un)echte Effekte!
Extensions sind im Trend. Nur dass das keinem auffällt, denn sie sollen ja als solche nicht zu erkennen sein. Einzelne Strähnen würden oft verlangt, sagt Olaf Krauslach vom Zentralverband des deutschen Friseurhandwerks. Den ganzen Schopf zu verlängern, sei hingegen eher selten – was freilich auch am üppigen Preis von 500 Euro aufwärts liegen könnte.

Lexikon Spezialshampoos

Strapaziertes Haar: Stroh zu Gold
Föhnen, färben, toupieren – auch der robusteste Schopf übersteht solche Prozeduren auf Dauer nicht ohne Schäden. Strapaziertes Haar ist stumpf und strohig und bricht leicht. Shampoos für diesen Haartyp enthalten häufig einen hohen Anteil an pflegenden Substanzen wie den Feuchtigkeitsspender Panthenol. Auch häufig eingesetzt: Weizenkeimöl. Es soll das Haar mit einem Schutzfilm umhüllen und raue Stellen geschmeidig machen. Pflegeprodukte gegen strapaziertes Haar vor allem in die Spitzen kneten, denn die leiden stets am meisten. Sind die Haare aber zu stark geschädigt, hilft am Ende nur noch die Schere.

Foto: sxc/Lotushead

Feines Haar: Fehlende Fülle
Feines Haar hat Umwelteinflüssen wie Sonne, Wind und Wetter in der Regel wenig entgegenzusetzen, denn es ist mit 0,04 bis 0,06 Millimeter nur halb so dick wie kräftigere Haare, die es bis auf 0,1 Millimeter bringen können. Zudem hat es eine dünnere Schuppenschicht und weniger Volumen als normales Haar. Shampoos für feines Haar enthalten oft Proteinwirkstoffe, die das Haar kräftigen sollen. Zudem sind die Reinigungs- und Pflegesubstanzen insgesamt sparsamer dosiert, da feines Haar sehr schnell „überpflegt“ werden und dann fettig aussehen kann. Dennoch nicht zu häufig die Haare waschen, denn auch milde Shampoos laugen das Haar aus.

Fettendes Haar: Viel Glanz, keine Glorie
Eins vorweg: Diäten helfen hier nicht! Denn das Fett der Kopfhaut hat mit Ernährung wenig zu tun, sondern ist meist anlagebedingt. Und eigentlich ist das Fett eine feine Sache, denn es macht die Haare glänzend und geschmeidig. Unangenehm wird es, wenn die Talgdrüsen in der Kopfhaut zu viel Fett produzieren. Dies verteilt sich nämlich beim Bürsten im Haar und sorgt für den ungeliebten speckigen Glanz. Shampoos für fettiges Haar enthalten besonders viele waschaktive Substanzen, die das Fett lösen sollen. Zudem sollen sie die Kopfhaut erfrischen und ein zu schnelles Nachfetten verhindern, etwa mit Zusätzen wie Minze, Brennnessel oder Fruchtsäuren. Aggressive Reinigungsstoffe im Shampoo können die Kopfhaut austrocknen – und das regt die Kopfhaut an, noch mehr Fett zu produzieren. Naturkosmetikshampoos reinigen milder mit Zucker- oder Kokostensiden.

Schuppen: Jetzt geht’s an den Kragen
20 bis 30 Prozent der Deutschen leiden an Kopfschuppen. Mit mangelnder Pflege hat das aber nichts zu tun. Vielmehr sind Schuppen erst einmal etwas Normales. Die Kopfhaut erneuert sich ständig und stößt dabei ihre äußerste Schicht in kaum sichtbaren Hautpartikeln ab. Hormonschwankungen, Veranlagung, Stress oder Mikroorganismen wie Pilze können die Zellteilung beschleunigen – dies bringt dann die nervenden Hautflöckchen, die sich so gern auf schwarzen Kragen in Szene setzen. Anti-Schuppen-Shampoos wirken meist mit chemischen Substanzen. Beispielsweise bekämpft Zinkpyrithion einen bestimmten Hefepilz, indem es dessen Zellteilung – und damit die Schuppenbildung – hemmt. Auf solch aggressive Substanzen kann die Haut aber sensibel und gereizt reagieren.

Farbglanz: Schöner Schein
Öle, Wachse und Silikone können die Haaroberfläche glätten, sodass sie wieder mehr Licht reflektiert und dadurch stärker glänzt. Auf diesen Effekt setzen die meisten Farbglanzshampoos für braunes Haar. Von ihrer bisweilen haselnuss- bis schwarzbraunen Farbe sollte man nicht allzu viel erwarten. Nach den Aussagen etlicher Hersteller sollen ihre Shampoos gar nicht tönen oder färben. Die Farbstoffe, die sie enthalten – teilweise sind es künstliche, viele Produkte enthalten aber auch natürliche Farbstoffe wie Karamell – dienen in erster Linie dazu, das Shampoo selbst einzufärben. Das Farbglanzshampoo von Guhl enthält sogenannte direktziehende Farbpigmente, die sich auf die Oberfläche des Haares setzen sollen. Für einen richtig färbenden Effekt ist die Zeit des Shampoonierens zu kurz, die Dosierung der Farbstoffe zu gering. Das gilt auch für die natürlichen Farbstoffe, die Naturkosmetikhersteller wie Logona einsetzen.

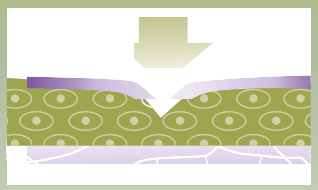
„MEIN GEHEIMNIS FÜR EINE STRAFFERE HAUT – MAXIMALE TIEFENWIRKUNG!"

Esther Schweins, 38

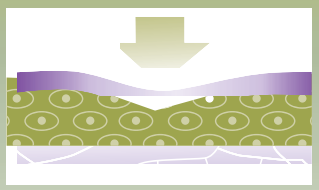
NEU

Sichtbar effektive Faltenreduktion

NanoSolves®-Technologie für nachhaltige Tiefenwirkung



Faltentiefe vor Anwendung der Dr.SCHELLER Anti-Falten Tagescreme



Sichtbar verminderte Faltentiefe nach nur 4-wöchiger Anwendung

arganöl & amaranth
Zur Straffung der Haut

Kontrollierte Natur-Kosmetik • BDIH

Bestätigte Wirksamkeit:

- Messbare Faltenreduktion: **98 %***
- Erhöhte Hautfeuchtigkeit: **70 %****

„Wir entwickeln für Sie rein natürliche und hochwirksame Produkte – im Einklang mit der Natur und Ihren Erwartungen an eine effektive Pflege."

Dr. Hans-Ulrich Scheller

www.dr-scheller.com

Dr.SCHELLER
Das Naturkonzept

Maximale Tiefenwirkung aus der Natur

*Dermatologische Wirksamkeitsstudie über 4 Wochen: 98% der 20 Frauen zeigten eine Faltenreduktion
**Selbsteinschätzung: Test mit 20 Frauen nach 4 Wochen

Test Shampoos

TEST Anti-Schuppen-Shampoos, zertifizierte Naturkosmetik	Logona Anti-Schuppen Shampoo Wacholderöl
Anbieter	Logona (Naturwarenladen)
Preis pro 250 ml in Euro	6,95
Parfümfrei	nein
Anti-Schuppen-Wirkstoffe	Wacholderöl, Rosmarin-, Brennnessel-, Weidenrinden-, Birkenblatt- u. Pappelknospenextrakt
Halogenorganische Verbindungen	nein
Formaldehyd/-abspalter	nein
Polyzyklische Moschus-Verbindungen	nein
Duftstoffe, die Allergien auslösen können	nein
Weitere Duftstoffe	nein
Diethylphthalat	nein
PEG/PEG-Derivate	nein
Natrium-/Ammoniumlaurylsulfat	nein
Bedenkliche UV-Filter	nein
Gesamturteil	**sehr gut**

TEST Anti-Schuppen-Shampoos	Lavera Hair Kornblumen-Shampoo Anti-Schuppen	Alpecin Aktiv Schampoo A3
Anbieter	Laverana (Naturwarenladen)	Dr. Kurt Wolff
Preis pro 250 ml in Euro	6,45	4,95
Parfümfrei	nein	nein
Anti-Schuppen-Wirkstoffe	Kornblumen- u. Walnussextrakte	Fumarsäure, Piroctonolamin
Halogenorganische Verbindungen	nein	nein
Formaldehyd/-abspalter	nein	nein
Polyzyklische Moschus-Verbindungen	nein	nein
Duftstoffe, die Allergien auslösen können	nein	nein
Weitere Duftstoffe	Citral, Geraniol	nein
Diethylphthalat	nein	nein
PEG/PEG-Derivate	nein	**ja**
Natrium-/Ammoniumlaurylsulfat	nein	nein
Bedenkliche UV-Filter	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut	gut
Weitere Mängel	nein	nein
Testergebnis Weitere Mängel	sehr gut	sehr gut
Anmerkungen		
Gesamturteil	**sehr gut**	**gut**

TEST Anti-Schuppen-Shampoos	Seide Haarpflege Mildes Shampoo bei Schuppen	Yanao Anti-Schuppen Pflegeshampoo	Yung Haircare Anti-Schuppen Shampoo	AS Haircare Anti-Schuppen Shampoo Intensiv	Crisan Anti-Schuppen Shampoo Intensiv	Eucerin Anti-Schuppen Shampoo
Anbieter	Börlind (Reformhaus)	Penny	Rossmann	Schlecker	Lornamead	Beiersdorf (Apotheke)
Preis pro 250 ml in Euro	7,75	0,58	0,43	0,66	2,25	13,94
Parfümfrei	nein	nein	nein	nein	nein	ja
Anti-Schuppen-Wirkstoffe	Piroctonolamin	Piroctonolamin	Piroctonolamin	**Climbazol**	Piroctonolamin, **Climbazol, Zinkpyrithion**	Piroctonolamin, **Climbazol**
Halogenorganische Verbindungen	nein	nein	nein	**ja**	**ja**	**ja**
Formaldehyd/-abspalter	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Polyzyklische Moschus-Verbindungen	nein	nein	nein	nein	nein	n.u.
Duftstoffe, die Allergien auslösen können	**Lyral**	nein	nein	nein	nein	n.u.
Weitere Duftstoffe	Eugenol	Citronellol	Majantol	nein	nein	n.u.
Diethylphthalat	nein	nein	nein	nein	nein	n.u.
PEG/PEG-Derivate	nein	**ja**	**ja**	**ja**	**ja**	**ja**
Natrium-/Ammoniumlaurylsulfat	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Bedenkliche UV-Filter	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	gut	gut	gut	ausreichend	ausreichend	ausreichend
Weitere Mängel	nein	nein	nein	nein	nein	**ja**
Testergebnis Weitere Mängel	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	gut
Anmerkungen				7)	7)	1) 7)
Gesamturteil	**gut**	**gut**	**gut**	**ausreichend**	**ausreichend**	**ausreichend**

Balea Haircare Anti-Schuppen Shampoo Ginkgo	Cadeavera Hair Care Shampoo Anti-Schuppen	Hairwell Highcare Antischuppen Pflege Shampoo Lemongrass	Kür Pflege Shampoo Anti-Schuppen	Kyrell Hair Care Anti-Schuppen Shampoo	Nivea For Men Intensive Control Anti-Schuppen Shampoo	Pool Hair Care Pro Vitamine Shampoo Anti-Schuppen Sensitive	Seba med Antischuppen Shampoo
Dm-Drogerie Markt	Müller Drogeriemarkt	Plus	Aldi Süd	Aldi Nord	Beiersdorf	Lidl	Sebapharma
0,46	0,54	0,66	0,58	0,58	2,49	0,58	4,81
nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Piroctonolamin	Piroctonolamin	Piroctonolamin	Piroctonolamin	Piroctonolamin	Piroctonolamin	Piroctonolamin	Piroctonolamin
nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
nein	nein	Citronellol	nein	nein	nein	nein	nein
nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
ja	**ja**	**ja**	**ja**	**ja**	**ja**	**ja**	**ja**
nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
gut	gut	gut	gut	gut	gut	gut	gut
nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
gut	**gut**	**gut**	**gut**	**gut**	**gut**	**gut**	**gut**

Schauma Anti-Schuppen Classic Shampoo	Seborin Anti-Schuppen-Shampoo	Dove Therapy Anti-Schuppen Shampoo	Garnier Fructis Anti-Schuppen Anti-Rückfall Shampoo	Guhl Anti Schuppen Rosmarin Shampoo	Head & Shoulders Anti-Schuppen Shampoo Classic Clean	L'Oréal Elvital Anti-Schuppen Selenium S Aktiv Shampoo	Pantene Pro-V Anti-Schuppen Shampoo
Schwarzkopf & Henkel	Schwarzkopf & Henkel	Unilever	Garnier	Guhl Ikebana	Procter & Gamble	L' Oréal	Procter & Gamble
1,09	3,95	1,55	2,25	4,99	3,62	2,71	3,11
nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Climbazol	**Climbazol**	**Zinkpyrithion**	**Zinkpyrithion**	Piroctonolamin	**Zinkpyrithion**	**Selendisulfid**	**Zinkpyrithion**
ja	**ja**	**ja**	nein	nein	**ja**	nein	**ja**
nein	nein	**ja**	**ja**	**ja**	**ja**	**ja**	**ja**
nein	Spuren	nein	**ja**	nein	**ja**	**ja**	**ja**
nein	nein	nein	nein	nein	**Lyral**	nein	**Lyral**
nein	nein	Coumarin, Geraniol, Citronellol	nein	nein	Citronellol	nein	Geraniol, Citronellol
nein	nein	nein	nein	nein	nein	**ja**	**ja**
ja	**ja**	**ja**	**ja**	**ja**	**ja**	**ja**	**ja**
nein	nein	nein	nein	nein	**ja**	nein	**ja**
nein	nein	nein	nein	**ja**	nein	nein	nein
ausreichend	ausreichend	ungenügend	ungenügend	ungenügend	ungenügend	ungenügend	ungenügend
nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
7)	7)			2)			
ausreichend	**ausreichend**	**ungenügend**	**ungenügend**	**ungenügend**	**ungenügend**	**ungenügend**	**ungenügend**

Test Shampoos

TEST Shampoos für normales Haar, zertifizierte Naturkosmetik	Dr. Hauschka Shampoo Macadamia Orange	Logona Daily Care Shampoo Bio-Aloe-Olive
Anbieter	Wala	Logona (Naturwarenladen)
Preis pro 250 ml in Euro	9,50	3,99
Parfümfrei	nein	nein
Formaldehyd/-abspalter	nein	nein
Halogenorganische Verbindungen	nein	nein
Polyzyklische Moschus-Verbindungen	nein	nein
Duftstoffe, die Allergien auslösen können	nein	nein
Weitere Duftstoffe	Citral	nein
Diethylphthalat	nein	nein
PEG/PEG-Derivate	nein	nein
Bedenkliche UV-Filter	nein	nein
Gesamturteil	**sehr gut**	**sehr gut**

TEST Shampoos für normales Haar	Lavera Hair Apfelmilch-Shampoo Normales Haar
Anbieter	Laverana (Naturwarenladen)
Preis pro 250 ml in Euro	6,45
Parfümfrei	nein
Formaldehyd/-abspalter	nein
Halogenorganische Verbindungen	nein
Polyzyklische Moschus-Verbindungen	nein
Duftstoffe, die Allergien auslösen können	nein
Weitere Duftstoffe	nein
Diethylphthalat	nein
PEG/PEG-Derivate	nein
Bedenkliche UV-Filter	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut
Weitere Mängel	nein
Testergebnis Weitere Mängel	sehr gut
Anmerkungen	
Gesamturteil	**sehr gut**

TEST Shampoos für normales Haar	Kür Haarpflege Hydro-Pflege Shampoo	Nivea Hair Care Classic Care Glanz Shampoo	Pure & Basic Shampoo Frucht & Vitamin	Schauma Aroma Pflege-Shampoo	Weleda Kastanien Shampoo	Swiss O-Par Orangen-Shampoo
Anbieter	Aldi Süd	Beiersdorf	Netto Marken-Discount	Schwarzkopf & Henkel	Weleda	Rufin
Preis pro 250 ml in Euro	0,58	2,49	0,33	1,22	11,87	1,45
Parfümfrei	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Formaldehyd/-abspalter	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Halogenorganische Verbindungen	nein	nein	nein	nein	nein	**ja**
Polyzyklische Moschus-Verbindungen	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Duftstoffe, die Allergien auslösen können	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Weitere Duftstoffe	nein	Majantol	nein	nein	nein	nein
Diethylphthalat	nein	nein	nein	nein	nein	nein
PEG/PEG-Derivate	**ja**	**ja**	**ja**	**ja**	**ja**	**ja**
Bedenkliche UV-Filter	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	gut	gut	gut	gut	gut	ausreichend
Weitere Mängel	nein	nein	nein	nein	**ja**	nein
Testergebnis Weitere Mängel	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	gut	sehr gut
Anmerkungen					1)	
Gesamturteil	**gut**	**gut**	**gut**	**gut**	**gut**	**ausreichend**

Neobio Natural Care Hair Rooibos Shampoo	AS Haircare Shampoo Multi-vitamin Glanz & Vitalität	Bebe Young Care Soft Care Shampoo für normales Haar	Cien Haircare Shampoo Joghurt & Cranberry
Elektrobio (Reformhaus)	Schlecker	Johnson & Johnson	Lidl
7,00	0,66	1,99	0,33
nein	nein	nein	nein
nein	nein	nein	nein
nein	nein	nein	nein
nein	nein	nein	nein
nein	nein	nein	nein
nein	nein	Majantol	nein
nein	nein	nein	nein
nein	**ja**	**ja**	**ja**
nein	nein	nein	nein
sehr gut	gut	gut	gut
nein	nein	nein	nein
sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
13)		6)	
sehr gut	**gut**	**gut**	**gut**

Dove Therapy Milde & Balance Therapy, Shampoo	Garnier Fructis Pflegeshampoo Kraft & Glanz	Guhl Samt Pflege Pfirsichöl Shampoo	L'Oréal Elvital Pflege-Shampoo Multivitamin	Pantene Pro-V Shampoo Classic Care
Unilever	Garnier	Guhl Ikebana	L' Oréal	Procter & Gamble
2,25	2,25	6,24	1,95	2,66
nein	nein	nein	nein	nein
ja	**ja**	**ja**	**ja**	**ja**
ja	nein	nein	nein	**ja**
nein	**ja**	nein	**ja**	**ja**
nein	nein	nein	nein	**Lyral**
Citronellol, Coumarin, Geraniol	nein	nein	Citronellol	Citronellol, Geraniol
nein	nein	nein	nein	**ja**
ja	**ja**	**ja**	**ja**	**ja**
nein	nein	**ja**	nein	nein
ungenügend	ungenügend	ungenügend	ungenügend	ungenügend
nein	nein	nein	nein	nein
sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
		2)		
ungenügend	**ungenügend**	**ungenügend**	**ungenügend**	**ungenügend**

Anzeige

Erhältlich in
Ihrem Reformhaus
www.heliotrop.de

Schöner sammeln:
Punkt für Punkt zum
Gratisprodukt!

Die Multitalente des Frühlings

Rundumpflege für wintermüde Haut

Die intensive Heliotrop MULTIACTIV Pflege verwöhnt anspruchsvolle Haut und sorgt für einen Energie-Kick im Frühjahr. Regenerierend und belebend, erfrischen Tagescreme, Nachtcreme und das prickelnde Energetic-Serum müde Winterhaut. Wertvoller Ginkgo-Extrakt sowie Liposome und Ultraparts® wirken intensiv gegen Fältchen und zaubern einen glatten, strahlenden Teint.

Wir belohnen Ihre Treue

Ihre Entscheidung für diese MULTIACTIV Pflege beschert Ihnen einen Heliotrop Treuepunkt. Bereits für drei Treuepunkte erhalten Sie ein kostenloses Heliotrop Originalprodukt – exklusiv in Ihrem Reformhaus.

Von Natur aus schön.

Heliotrop

Test Shampoos

TEST Shampoos für feines Haar, zertifizierte Naturkosmetik	Logona Volumen Shampoo Bier-Honig	Sante Shampoo Natural Balance
Anbieter	Logona (Naturwarenladen)	Sante (Naturwarenladen)
Preis pro 250 ml in Euro	6,65	5,61
Parfümfrei	nein	nein
Formaldehyd/-abspalter	nein	nein
Halogenorganische Verbindungen	nein	nein
Polyzyklische Moschus-Verbindungen	nein	nein
Duftstoffe, die Allergien auslösen können	nein	nein
Weitere Duftstoffe	nein	Citral
Diethylphthalat	nein	nein
PEG/PEG-Derivate	nein	nein
Bedenkliche UV-Filter	nein	nein
Gesamturteil	**sehr gut**	**sehr gut**

TEST Shampoos für feines Haar	Alverde Volumen-Shampoo Olive/Henna
Anbieter	Dm
Preis pro 250 ml in Euro	2,44
Parfümfrei	nein
Formaldehyd/-abspalter	nein
Halogenorganische Verbindungen	nein
Polyzyklische Moschus-Verbindungen	nein
Duftstoffe, die Allergien auslösen können	nein
Weitere Duftstoffe	nein
Diethylphthalat	nein
PEG/PEG-Derivate	nein
Bedenkliche UV-Filter	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	sehr gut
Weitere Mängel	nein
Testergebnis Weitere Mängel	sehr gut
Anmerkungen	
Gesamturteil	**sehr gut**

TEST Shampoos für feines Haar	Nivea Hair Care Lift Volumen Shampoo	Rausch Malven Shampoo	Rewe Volumen Shampoo	Schauma Kraft & Volumen Shampoo	Weleda Rosmarin Shampoo
Anbieter	Beiersdorf	Rausch (Apotheke)	Rewe	Schwarzkopf & Henkel	Weleda
Preis pro 250 ml in Euro	2,49	12,25	0,82	1,24	13,12
Parfümfrei	nein	nein	nein	nein	nein
Formaldehyd/-abspalter	nein	nein	nein	nein	nein
Halogenorganische Verbindungen	nein	nein	nein	nein	nein
Polyzyklische Moschus-Verbindungen	nein	nein	nein	nein	nein
Duftstoffe, die Allergien auslösen können	nein	nein	nein	nein	nein
Weitere Duftstoffe	nein	Citronellol, Coumarin	nein	nein	Citral
Diethylphthalat	nein	nein	nein	nein	nein
PEG/PEG-Derivate	**ja**	**ja**	**ja**	**ja**	**ja**
Bedenkliche UV-Filter	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Inhaltsstoffe	gut	gut	gut	gut	gut
Weitere Mängel	nein	nein	nein	nein	**ja**
Testergebnis Weitere Mängel	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	gut
Anmerkungen					1)
Gesamturteil	**gut**	**gut**	**gut**	**gut**	**gut**

Annemarie Börlind Meeresalgen Vital-Shampoo	Blütezeit Bio-Mandel Shampoo	Lavera Hair Orangenmilch-Volumen-Shampoo	Neobio Natural Care Honig Shampoo	Alando Hair Volumen-Shampoo	AS Haircare Volumen Shampoo	Joy Kraft & Volumen Shampoo	Kür Haarpflege Volumen-Pflege Shampoo
Börlind (Reformhaus)	Plus	Laverana (Naturwarenladen)	Elektrobio (Reformhaus)	Ihr Platz	Schlecker	Penny	Aldi Süd
9,00	1,99	5,49	6,74	0,66	0,66	0,35	0,58
nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Geraniol, Citronellol	nein	Citral	nein	Citronellol	nein	nein	nein
nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
nein	nein	nein	nein	**ja**	**ja**	**ja**	**ja**
nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	gut	gut	gut	gut
nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
sehr gut	**sehr gut**	**sehr gut**	**sehr gut**	**gut**	**gut**	**gut**	**gut**

Elvital Non-Stop Volume Festigendes Shampoo	Phytum Aktiv Pflege-Shampoo Kraft & Volumen	Clairol Herbal Essences Fruit Fusions Citrus Lift	Dove Therapy Pro-Age Pflege-Shampoo Fülle & Kraft	Guhl Langzeit Volumen Shampoo Blauer Lotus	Pantene Pro-V Shampoo Volumen Pur	Vichy Dercos Technique Haarfülle Volumen-Shampoo
L' Oréal	Yves Rocher	Procter & Gamble	Unilever	Guhl Ikebana	Procter & Gamble	Vichy (Apotheke)
2,85	5,50	1,94	2,25	6,24	3,06	12,49
nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
nein	nein	nein	**ja**	**ja**	**ja**	**ja**
nein	nein	**ja**	**ja**	nein	**ja**	nein
ja	**ja**	**ja**	nein	nein	**ja**	nein
nein	nein	**Hydroxycitronellal, Lyral**	nein	nein	**Lyral**	nein
Citronellol	nein	nein	Geraniol	Majantol	Citronellol	nein
nein	**ja**	**ja**	nein	nein	nein	nein
ja	**ja**	**ja**	**ja**	**ja**	**ja**	**ja**
nein	nein	nein	nein	**ja**	nein	nein
ausreichend	mangelhaft	ungenügend	ungenügend	ungenügend	ungenügend	ungenügend
nein	nein	nein	nein	nein	nein	**ja**
sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	gut
				2) 5)		1)
ausreichend	**mangelhaft**	**ungenügend**	**ungenügend**	**ungenügend**	**ungenügend**	**ungenügend**

TEST Shampoos für strapaziertes Haar, zertifizierte Naturkosmetik	Dr. Hauschka Shampoo Aprikose Sanddorn	Logona Repair Shampoo Ginkgo
Anbieter	Wala	Logona (Naturwarenladen)
Preis pro 250 ml in Euro	9,50	6,29
Parfümfrei	nein	nein
Formaldehyd/-abspalter	nein	nein
Halogenorganische Verbindungen	nein	nein
Polyzyklische Moschus-Verbindungen	nein	nein
Duftstoffe, die Allergien auslösen können	nein	nein
Weitere Duftstoffe	nein	nein
Diethylphthalat	nein	nein
PEG/PEG-Derivate	nein	nein
Bedenkliche UV-Filter	nein	nein
Gesamturteil	**sehr gut**	**sehr gut**

TEST Shampoos für strapaziertes Haar	Lavera Hair Rosenmilch-Repair-Shampoo	AS Haircare Repair Aufbau Shampoo	Balea Haircare Feuchtigkeitsshampoo Aprikose & Milch
Anbieter	Laverana (Naturwarenladen)	Schlecker	Dm
Preis pro 250 ml in Euro	7,45	0,66	0,54
Parfümfrei	nein	nein	nein
Formaldehyd/-abspalter	nein	nein	nein
Halogenorganische Verbindungen	nein	nein	nein
Polyzyklische Moschus-Verbindungen	nein	nein	nein
Duftstoffe, die Allergien auslösen können	nein	nein	nein
Weitere Duftstoffe	Geraniol, Citronellol	nein	nein
Diethylphthalat	nein	nein	nein
PEG/PEG-Derivate	nein	**ja**	**ja**
Bedenkliche UV-Filter	nein	nein	nein
Anmerkungen			8)
Gesamturteil	**sehr gut**	**gut**	**gut**

TEST Shampoos für strapaziertes Haar	Nivea Hair Care Intense Repair Aufbau Shampoo	Pool Provitamine Shampoo Repair & Care	Pure & Basic Shampoo Mandelmilch	Schauma Repair & Pflege Shampoo	Yanao Seidenglanz Pflegeshampoo	Yung Haircare Seidenglanz Shampoo	Elvital Re-Nutrition Nährpflege-Shampoo
Anbieter	Beiersdorf	Lidl	Netto Marken-Discount	Schwarzkopf & Henkel	Penny	Rossmann	L' Oréal
Preis pro 250 ml in Euro	2,49	0,58	0,33	1,22	0,58	0,43	2,85
Parfümfrei	nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Formaldehyd/-abspalter	nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Halogenorganische Verbindungen	nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Polyzyklische Moschus-Verbindungen	nein	nein	nein	nein	nein	nein	**ja**
Duftstoffe, die Allergien auslösen können	nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Weitere Duftstoffe	nein	nein	nein	Coumarin	nein	nein	Coumarin
Diethylphthalat	nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
PEG/PEG-Derivate	**ja**	**ja**	**ja**	**ja**	**ja**	**ja**	**ja**
Bedenkliche UV-Filter	nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Anmerkungen							
Gesamturteil	**gut**	**gut**	**gut**	**gut**	**gut**	**gut**	**ausreichend**

Cadeavera Hair Care Shampoo trockenes, strapaziertes Haar	Gliss Kur Total Repair Shampoo	Hairwell Aufbau Pflege Shampoo Repair Care	Kür Haar-pflege Intensiv-Pflege Shampoo	Kyrell Hair Care Pflege Shampoo Intensiv
Müller Drogerie-markt	Schwarzkopf & Henkel	Plus	Aldi Süd	Aldi Nord
0,54	2,75	0,66	0,58	0,58
nein	nein	nein	nein	nein
nein	nein	nein	nein	nein
nein	nein	nein	nein	nein
nein	nein	nein	nein	nein
nein	nein	nein	nein	nein
nein	nein	nein	Citronellol, Coumarin	Citronellol, Coumarin
nein	nein	nein	nein	nein
ja	**ja**	**ja**	**ja**	**ja**
nein	nein	nein	nein	nein
gut	**gut**	**gut**	**gut**	**gut**

Dove Therapy Intensive Pflege trockenes/ strapaziertes Haar	Fructis Oil Repair Kräftigendes Pflegeshampoo	Guhl Tiefen Aufbau Mandelöl Shampoo	Pantene Pro-V Repair & Care Shampoo
Unilever	Garnier	Guhl Ikebana	Procter & Gamble
2,45	2,29	6,24	3,06
nein	nein	nein	nein
ja	**ja**	**ja**	**ja**
ja	nein	nein	**ja**
nein	**ja**	nein	**ja**
nein	nein	nein	**Lyral**
Citronellol, Coumarin, Geraniol	nein	nein	Citronellol, Geraniol
nein	nein	nein	nein
ja	**ja**	**ja**	**ja**
nein	nein	**ja**	nein
9)		2)	
ungenügend	**ungenügend**	**ungenügend**	**ungenügend**

Anzeige

An meinen Kopf
lasse ich nur Natur!

NATURFRISEURE
UND JENE DIE ES WERDEN!

D-28203 Bremen, **Naturfriseur.in Jana Mühlbach**, Feldstraße 113, 0421 4336617
D-28757 Bremen, **Haarbalance Thorsten Gerth**, Reeder-Bischoff-Str. 20, 0421 650718
***D-34613** Schwalmstadt, **Kaschmier Anette Schäfer,** Unter der Kirche 14, 06691 966628
***D-37293** Herleshausen, **"Cohana" Cornelia Haas**, Waldstraße 19a, 05654 923415
***D-45277** Essen, **Frisura Nova Christian Rodies** , Langenberger Straße 505, 0201 5800880
***D-45731** Waltrop, **Vitalis Natura Marion Szameitat**, Brockenscheidter Str. 24, 02309 2635
D-60388 Frankfurt, **Juliana Hair Styling Juliana Wilbert**, Am weißen Turm 32, 06109 503944
D-65197 Wiesbaden, **Hair Image**, Blumenthalstraße 12, 0611 379330
D-76709 Kronau, **Moch Frisuren und Kosmetik**, St. Leoner-Straße 33, 07253 5965
D-78112 St. Georgen, **Frisurenstudio C. Menda**, Sommerauerstraße 3a, 07724 6463
D-81241 München, **Naturfrisör Merlyn Susanne Zaglauer**, Salzburger Str. 1,089 567230
D-92224 Amberg, **HaarMoni wie Innen – so außen** , Ammerthalerweg 28, 09621 911770
D-94527 Aholmig, **Natur-Friseur Karin Stadler,** Isarauerstraße 20B, 09938 1498

CULUMNATURA®

* geprüfte Haut- und Haarpraktiker

www.culumnatura.at

Was bleibt
wenn wir gehen

Es liegt an uns, unseren Kindern und Enkeln eine Welt zu hinterlassen, in der es sich zu leben lohnt. Bestellen Sie unsere kostenlose Broschüre für Ihre persönliche Nachlassregelung.

Bund für Umwelt
und Naturschutz
Deutschland e.V.
Am Köllnischen Park 1
10179 Berlin
Fax (0 30) 2 75 86-4 40
info@bund.net

BUND
FREUNDE DER ERDE

www.bund.net

TEST Farbglanzshampoos, zertifizierte Naturkosmetik	Logona Farbpflege Shampoo Haselnuss
Anbieter	Logona (Naturwarenladen)
Preis pro 250 ml in Euro	6,95
Parfümfrei	nein
Formaldehyd/-abspalter	nein
Halogenorganische Verbindungen	nein
Polyzyklische Moschus-Verbindungen	nein
Duftstoffe, die Allergien auslösen können	nein
Weitere Duftstoffe	nein
Diethylphthalat	nein
PEG/PEG-Derivate	nein
Bedenkliche UV-Filter	nein
Gesamturteil	**sehr gut**

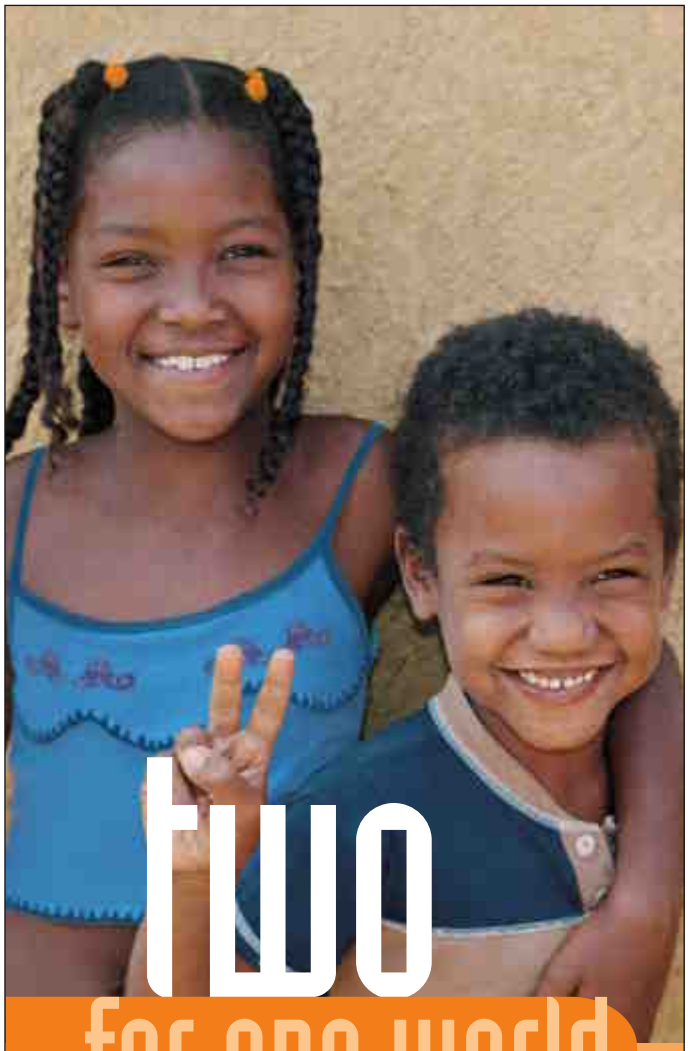
TEST Farbglanz-shampoos	Lavera Hair Mangomilch-Shampoo für Coloriertes Haar	Neobio Grüner Kaffee Shampoo für coloriertes Haar	Balea Haircare Braun Farbglanz Shampoo Walnuss & Avocadoöl
Anbieter	Laverana (Naturwarenladen)	Elektrobio (Reformhaus)	Dm
Preis pro 250 ml in Euro	7,45	7,00	1,04
Parfümfrei	nein	nein	nein
Formaldehyd/-abspalter	nein	nein	nein
Halogenorganische Verbindungen	nein	nein	nein
Polyzyklische Moschus-Verbindungen	nein	nein	nein
Duftstoffe, die Allergien auslösen können	nein	nein	nein
Weitere Duftstoffe	nein	nein	nein
Diethylphthalat	nein	nein	nein
PEG/PEG-Derivate	nein	nein	**ja**
Bedenkliche UV-Filter	nein	nein	nein
Anmerkungen			
Gesamturteil	**sehr gut**	**sehr gut**	**gut**

TEST Farbglanz-shampoos	Yanao Color Pflegeshampoo mit UV-Filter & Farbschutz-system	AS Haircare Color Care Farbglanz Shampoo	Accent Sham-poo Brown mit Karamell & Walnussextrakt	Cadeavera Hair Care Shampoo dauergewelltes, coloriertes Haar	Garnier Natural Beauty Farb-reflex Shampoo Brombeere & Henna	Dove Therapy Color Care Shampoo für dunkler colo-riertes Haar	Guhl Farbglanz Braun-Reflex Shampoo Walnuss
Anbieter	Penny	Schlecker	Rossmann	Müller Drogeriemarkt	L' Oréal	Unilever	Guhl Ikebana
Preis pro 250 ml in Euro	0,58	0,66	1,99	0,54	1,54	2,25	6,24
Parfümfrei	nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Formaldehyd/-abspalter	nein	nein	nein	nein	nein	**ja**	**ja**
Halogenorganische Verbindungen	nein	nein	**ja**	nein	nein	**ja**	**ja**
Polyzyklische Moschus-Verbindungen	nein	nein	nein	nein	**ja**	nein	nein
Duftstoffe, die Allergien auslösen können	nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Weitere Duftstoffe	nein	nein	nein	nein	nein	Citronellol, Cou-marin, Geraniol	nein
Diethylphthalat	nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
PEG/PEG-Derivate	**ja**	**ja**	**ja**	**ja**	**ja**	**ja**	**ja**
Bedenkliche UV-Filter	nein	**ja**	nein	**ja**	nein	**ja**	**ja**
Anmerkungen		3)		4)		2)	2)
Gesamturteil	**gut**	**befriedigend**	**ausreichend**	**ausreichend**	**ausreichend**	**ungenügend**	**ungenügend**

Bilberry Colour Protect Shampoo	Hairwell Farbglanz Pflege Shampoo Intense Color	Nivea Hair Care Brilliant Brown Braun Shampoo	Rewe Color Glanz Shampoo für getöntes und coloriertes Haar	Schauma Color Multi Glanz Shampoo
The Body Shop	Plus	Beiersdorf	Rewe	Schwarzkopf & Henkel
8,00	0,66	1,95	0,82	1,09
nein	nein	nein	nein	nein
nein	nein	nein	nein	nein
nein	nein	nein	nein	nein
nein	nein	nein	nein	nein
nein	nein	nein	nein	nein
nein	nein	nein	nein	nein
nein	nein	nein	nein	nein
ja	**ja**	**ja**	**ja**	**ja**
nein	nein	nein	nein	nein
	5)			
gut	**gut**	**gut**	**gut**	**gut**

John Frieda Brilliant Brunette Pure Shine Shampoo Schokolade	L'Oréal Elvital Pflege-Shampoo Color-Glanz	Pantene Pro-V Brunette Expressions Shampoo Braun	Phytum Reflets Shampoo Glanz & Pflege, mittelbraunes Haar
Guhl Ikebana	L' Oréal	Procter & Gamble	Yves Rocher
6,45	1,95	4,99	6,75
nein	nein	nein	nein
ja	nein	**ja**	nein
ja	nein	**ja**	**ja**
ja	**ja**	**ja**	**ja**
Lyral	nein	**Lyral**	nein
Coumarin	Geraniol, Citronellol	nein	nein
nein	nein	nein	**ja**
ja	**ja**	**ja**	**ja**
nein	**ja**	nein	nein
	2) 4)		
ungenügend	**ungenügend**	**ungenügend**	**ungenügend**

Anzeige



Mit 2€ im Monat helfen:

www.2-Euro-helfen.de

01 80/2 22 22 10 (0,06 €/Anruf)

MISEREOR
IHR HILFSWERK

Test Shampoos

TEST Shampoos gegen fettiges Haar, zertifizierte Naturkosmetik	Dr. Hauschka Kapuziner Citrone Shampoo	Logona Balance Shampoo Zitronenmelisse
Anbieter	Wala	Logona (Naturwarenladen)
Preis pro 250 ml in Euro	9,50	6,65
Parfümfrei	nein	nein
Formaldehyd/-abspalter	nein	nein
Halogenorganische Verbindungen	nein	nein
Polyzyklische Moschus-Verbindungen	nein	nein
Duftstoffe, die Allergien auslösen können	nein	nein
Weitere Duftstoffe	Geraniol	nein
Diethylphthalat	nein	nein
PEG/PEG-Derivate	nein	nein
Bedenkliche UV-Filter	nein	nein
Gesamturteil	**sehr gut**	**sehr gut**

TEST Shampoos gegen fettiges Haar	Annemarie Börlind Rosmarin Kräuter-Shampoo
Anbieter	Börlind (Reformhaus)
Preis pro 250 ml in Euro	6,13
Parfümfrei	nein
Formaldehyd/-abspalter	nein
Halogenorganische Verbindungen	nein
Polyzyklische Moschus-Verbindungen	nein
Duftstoffe, die Allergien auslösen können	nein
Weitere Duftstoffe	nein
Diethylphthalat	nein
PEG/PEG-Derivate	nein
Bedenkliche UV-Filter	nein
Anmerkungen	12)
Gesamturteil	**sehr gut**

TEST Shampoos gegen fettiges Haar	Florena Balance Shampoo Vitalität & Frische	Ja! Kräuter-Shampoo	Joy Wiesen-Kräuter Shampoo	K-Classic Hair 7 Kräuter Shampoo	Mildeen Hair Care Shampoo Kräuter
Anbieter	Florena	Rewe	Penny	Kaufland	Aldi Nord
Preis pro 250 ml in Euro	1,49	0,33	0,33	0,33	0,33
Parfümfrei	nein	nein	nein	nein	nein
Formaldehyd/-abspalter	nein	nein	nein	nein	nein
Halogenorganische Verbindungen	nein	nein	nein	nein	nein
Polyzyklische Moschus-Verbindungen	nein	nein	nein	nein	nein
Duftstoffe, die Allergien auslösen können	nein	nein	nein	nein	nein
Weitere Duftstoffe	nein	nein	nein	nein	nein
Diethylphthalat	nein	nein	nein	nein	nein
PEG/PEG-Derivate	**ja**	**ja**	**ja**	**ja**	**ja**
Bedenkliche UV-Filter	nein	nein	nein	nein	nein
Anmerkungen					11)
Gesamturteil	**gut**	**gut**	**gut**	**gut**	**gut**

Fett gedruckt sind Mängel.
Glossar: Erläuterungen zu den untersuchten Parametern finden Sie unter www.oekotest.de
Anmerkungen: 1) Umkarton, der kein Glas schützt. 2) Enthält den UV-Filter Ethylhexyl Methoxycinnamate. 3) Enthält den UV-Filter Octocrylene. 4) Enthält den UV-Filter Benzophenone-3. 5) Enthält Spuren von Cashmeran. 6) Laut Anbieter wurde der Vertrieb des Shampoos im Dezember 2008 eingestellt. 7) Climbazol als halogenorganischer Wirkstoff. 8) Laut Anbieter ist das Produkt ab Mitte März (KW 12) mit neuer Rezeptur erhältlich, erkennbar am Aufkleber „Verbesserte Rezeptur". 9) Laut Anbieter wird die Produktreihe zurzeit komplett überarbeitet. Die Rezepturen würden geändert und auf den Verpackungen mit dem Hinweis „Verbesserte Aktivformel" gekennzeichnet. 10) Laut Anbieter befindet sich das Produkt in einer Überarbeitung. Die neuen Produkte sind ab Mitte März (KW 12) erhältlich, erkennbar am Aufkleber „Verbesserte Rezeptur". 11) Laut Anbieter wird das Produkt ab Februar mit neuer Verpackung vertrieben, der Produktinhalt sei unverändert. 12) Laut Anbieter wird das Produkt zurzeit überarbeitet und ab März durch das Produkt *Seide Regulierendes Shampoo bei fettendem Haar* mit neuem Duft und Kräuterextrakten ersetzt. 13) Laut Anbieter wird Produkt künftig nicht mehr angeboten.

Legende: Produkte mit gleichem Gesamturteil sind in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt. Zur Abwertung um vier Stufen führen: Formaldehyd/-abspalter. Zur Abwertung um jeweils zwei Stufen führen: a) Climbazol und/oder Zinkpyrithion oder Selendisulfid; b) halogenorganische Verbindungen, falls nicht schon Climbazol als halogenorganische Verbindung abgewertet wurde; c) mehr als 10 mg/kg polyzyklische Moschus-Verbindungen; d) bedenkliche UV-Filter (Ethylhexyl Methoxycinnamate, Benzophenone-3). Zur Abwertung um jeweils eine Stufe führen: a) PEG/PEG-Derivate; b) mehr als 10 bis 1.000 mg/kg Diethylphthalat; c) deklarationspflichtige Duftstoffe, die Allergien auslösen können (Cinnamylalkohol, Lyral, Hydroxycitronellal); d) bedenkliche UV-Filter (Octocrylene); e) Natrium-/Ammoniumlaurylsulfat in Anti-Schuppen-Shampoos. Unter Weitere Mängel führt zur Abwertung um eine Stufe: Umkarton, der kein Glas schützt. Das Gesamturteil beruht auf der Beurteilung der Inhaltsstoffe bzw. dem Testergebnis Inhaltsstoffe. Aus rechtlichen Gründen weisen wir darauf hin, dass wir die (vom Hersteller versprochenen) Wirkungen der Produkte nicht überprüft haben. Ein Testergebnis Weitere Mängel, das „befriedigend" ist, verschlechtert das Gesamturteil um eine Stufe.

Lavera Hair Zitronenmilch-Shampoo	AS Haircare Shampoo Citrus Energy	Balea Haircare Vitalizing Shampoo Lemongras & Ingwer	Blue Moon Grüner Tee & Bambus Pflege Shampoo	Cadeavera Hair Care Shampoo Anti-Fett	Cien Haircare Shampoo 7 Kräuter & Aloe Vera	Elkos Hair Shampoo Fresh
Laverana (Naturwarenladen)	Schlecker	Dm	Plus	Müller Drogeriemarkt	Lidl	Edeka
6,45	0,66	0,54	0,33	0,54	0,33	0,54
nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
nein	**ja**	**ja**	**ja**	**ja**	**ja**	**ja**
nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
		10)				5)
sehr gut	**gut**	**gut**	**gut**	**gut**	**gut**	**gut**

Pure & Basic Shampoo 7 Kräuter	Schauma 7 Kräuter Shampoo	The Body Shop Nettle Oil Balance Shampoo	Yung Haircare 7 Kräuter Shampoo	L'Oréal Elvital Pflege-Shampoo Energie Citrus.cr	Clairol Herbal Essences Strahlend Sauber Reinigungsshampoo	Guhl Anti Fett Zitronenmelisse Shampoo
Netto Marken-Discount	Schwarzkopf & Henkel	The Body Shop	Rossmann	L' Oréal	Procter & Gamble	Guhl Ikebana
0,33	1,22	8,00	0,43	1,99	2,35	6,24
nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
nein	nein	nein	nein	nein	nein	**ja**
nein	nein	nein	nein	nein	**ja**	nein
nein	nein	nein	nein	**ja**	**ja**	nein
nein	nein	nein	nein	nein	**Hydroxycitronellal**	nein
nein	nein	nein	nein	nein	nein	Majantol
nein	nein	nein	nein	nein	nein	nein
ja	**ja**	**ja**	**ja**	**ja**	**ja**	**ja**
nein	nein	nein	nein	nein	nein	**ja**
						2)
gut	**gut**	**gut**	**gut**	**ausreichend**	**ungenügend**	**ungenügend**

Testmethoden: Formaldehyd/-abspalter (falls nicht deklariert): Saure Wasserdampfdestillation, Derivatisierung mit Acetylaceton, Ausschütteln mit n-Butanol und Bestimmung mittels Fotometrie. Halogenorganische Verbindungen (falls nicht deklariert): a) Wasserdampfdestillation, Binden der organischen Halogene an Aktivkohle, Verbrennung der Aktivkohle im Sauerstoffstrom, microcoulometrische Bestimmung des Halogengehaltes; b) Reinigung der Proben mit Kieselgel, Extraktion mit Essigester, Verbrennung des Extraktes im Sauerstoffstrom, microcoulometrische Bestimmung des Halogengehalts. Diethylphthalat/Duftstoffe, die Allergien auslösen können/weitere Duftstoffe/polyzyklische Moschus-Verbindungen/Cashmeran: Extraktion mit TBME, Bestimmung mittels GC-MS. Aromatische Amine (ausgewählte Produkte): Prüfung auf Amine nach reduktiver Spaltung. Analytik entsprechend § 64 LFGB 82.02-2, Prüfung ohne vorherige Extraktion DIN EN 14362-1 (Juni 2004); es wurden 20 g Haarshampoo schonend bei 60 °C getrocknet, der Rückstand wurde analog § 64 LFGB 82.02-2 aufgearbeitet; Bestimmungsgrenze 5 mg/kg, 1. Methode GC/MS, 2. Methode TLC; zusätzliche Prüfung auf Anilin und Xylidine. PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe: Röntgenfluoreszenzanalyse.

Einkauf der Testprodukte (Shampoos für strapaziertes und Shampoos gegen fettiges Haar): November – Dezember 2008.
Erstveröffentlichung Shampoos für feines Haar: ÖKO-TEST-Magazin 5/2007.
Erstveröffentlichung Shampoos für normales Haar: ÖKO-TEST Ratgeber Kosmetik & Wellness 7:2007.
Erstveröffentlichung Farbglanzshampoos: ÖKO-TEST-Magazin 6/2008.
Erstveröffentlichung Anti-Schuppen-Shampoos: ÖKO-TEST-Magazin 3/2008.
Aktualisierung der Testergebnisse/Angaben, sofern die Anbieter Produktänderungen mitgeteilt haben oder sich aufgrund neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse die Bewertung von Mängeln geändert oder ÖKO-TEST neue/zusätzliche Untersuchungen durchgeführt hat.
Einkauf weitere Testprodukte: November – Dezember 2008.
Anbieterverzeichnis: siehe www.oekotest.de
Tests und deren Ergebnisse sind urheberrechtlich geschützt. Ohne schriftliche Genehmigung des Verlages dürfen keine Nachdrucke, Kopien, Mikrofilme oder Einspielungen in elektronische Medien angefertigt und/oder verbreitet werden.

Foto: Stockbyte

Was ist eigentlich | ... ein Olf?

(com) Olf ist unser ständiger Begleiter, ob wir wollen oder nicht. Denn Olf (von lateinisch „Olfaktus“ = Geruchssinn) ist die Einheit, in der unser Körpergeruch gemessen wird. Je nach Tätigkeit, Veranlagung, Alter und Gewohnheiten riecht jeder Körper mehr oder weniger stark, darum legen Forscher für die Messung eine durchschnittliche Person zugrunde: Standard ist ein Mensch bei sitzender Tätigkeit, mit täglich wechselnder Unterwäsche, 0,7 Duschbädern pro Tag und einer etwa 1,8 Quadratmeter großen Hautoberfläche. Er emittiert einen Olf. Ein zwölfjähriges, spielendes Kind zum Beispiel bringt es schon auf zwei Olfe, ein Sportler nach dem Training auf 30, ein starker Raucher auf 25. Ob einem der Geruch nun stinkt oder nicht, bezeichnet Olf allerdings nicht; es misst lediglich die Intensität, mit der unser Körper Geruch abgibt.

Recycling | Altkleider im Restmüll

(com) Etwa 1,1 Million Tonnen Alttextilien sind im Jahr 2007 in Deutschland angefallen. Drei Viertel wurden recycelt, ein Fünftel landete im Restmüll. Das teilen der Bundesverband Sekundärrohstoffe und Entsorgung und der Fachverband Textilrecycling mit. Laut Statistischem Bundesamt ging über die Hälfte der 380.000 Tonnen Exportware nach Afrika und in östliche Länder Europas und der EU. Diese Praxis schade der Industrie vor Ort, meinen Kritiker. Francisco Mari vom Evangelischen Entwicklungsdienst hingegen hat keine Bedenken. Die Kleider sollten aber gut erhalten sein.

Foto: pixelio.de/Multipla

Tierversuche | Kosmetikrichtlinie greift

(com) Künftig dürfen Kosmetika, deren Inhaltsstoffe mit Tierversuchen getestet wurden, in der EU nicht mehr verkauft werden. Das schreibt die EU-Kosmetikrichtlinie vor, die am 11. März wirksam wird. Merklich reduzieren wird sich die Zahl der Tierversuche dadurch aber nicht. Zwar gebe es für die Inhaltsstoffe, etwa haut- oder augenreizende Substanzen, bereits anerkannte Alternativmethoden, sagt Dr. Manfred Liebsch vom Bundesinstitut für Risikobewertung. Toxizitätstests machten unter den EU-weiten Tests aber nur 0,3 Prozent aus, weiß der Leiter der Fachgruppe Alternativmethoden zu Tierversuchen (ZEBET). „Das ist ein läppischer Teil.“ Zudem seien von dem Verbot nur Substanzen betroffen, die ausschließlich für Kosmetika eingesetzt werden und auf ihre akute Toxizität – ihre schädliche Wirkung bei einmaligem Kontakt – getestet wurden. Dennoch müssen die Kosmetikfirmen nun entweder tierversuchsfreie Methoden anwenden oder auf bereits getestete Substanzen zurückgreifen – denn weder werde die Frist verschoben noch das Gesetz aufgeweicht, so Liebsch. Ausgenommen sind Stoffe, die auf ihre langfristige Wirkung getestet werden. Ihr Verkauf soll erst 2013 verboten werden.

Foto: Bundesverband Menschen für Tierrechte e.V.

Jubiläum | Happy Birthday Annemarie Börlind

Annemarie Börlind wird 50: Am 2. Januar 1959 gründete Annemarie Lindner mit ihrem damaligen Geschäftspartner Friedrich Börner diese Natur-Hautpflege-Linie. Seither hat das Familienunternehmen das Produktsortiment stetig erweitert. Zum Jubiläum gibt es ein Lidschattenquartett im goldfarbenen Etui. Die heute 88-jährige Gründerin Annemarie Lindner ging zwar schon 1985 offiziell in den Ruhestand, aktiv ist sie aber immer noch: Erst im Januar wurde sie mit dem Branchenpreis Beautyworld-Cup ausgezeichnet.

Luft wird zu klar

KLIMA – Der Nebel stirbt aus. Und das ist gar nicht gut. Robert Vautard von der französischen Atomenergiebehörde CEA hat die Daten von 342 europäischen Wetterstationen der letzten 20 Jahre ausgewertet. Ergebnis: Die Luft wird immer klarer, weil die Industrie durch neue Filter weniger Schadstoffe ausstößt. Nun dringen mehr Sonnenstrahlen durch die Atmosphäre und tragen zur Erderwärmung bei.

Reine machen

Aus Frankreich erreichte uns via *Bild am Sonntag* der Hinweis, dass wir einen Teil der Temperaturerwärmung in Europa der sauberen, dunst- und nebelfreien Luft zu verdanken haben. Wo die Sicht frei ist, hätten auch Sonnenstrahlen freie Bahn, und ruck, zuck ist es ein bisschen wärmer. Was wir daraus schlussfolgern dürfen? Weiter sprayen, paffen, Auto fahren und die Umwelt verpesten! Denn dann bleibt die Luft schön dreckig und wir brauchen nicht unnötig zu schwitzen.

Foto: Fotolia.com/Eric Isselée

Foto: stockxchng/vierdrie

Leder

Auf keine Kuhhaut

Leder hat viele gute Eigenschaften: Es ist fest, haltbar – und zugleich weich und atmungsaktiv. Doch die ökologischen und sozialen Sünden von Leder, das in Billiglohnländern hergestellt wurde, gehen auf keine Kuhhaut.

Beim Schaufensterbummel mustert Uta Rabe die Lederkleidung in den feinen Boutiquen immer sehr genau. Und freut sich, wenn sie fündig wird: „In Wien habe ich mal ganz viel Leder von uns entdeckt." Von uns, das ist die Lederfabrik Gerecke in Esslingen, die Uta Rabe zusammen mit ihrem Bruder Gunther Gerecke führt – in vierter Generation. 1886 hatte Urgroßvater Martin Christian Gerecke die Gerberei gegründet und sich auf Handschuhleder spezialisiert. Das stellen die Gereckes auch heute noch her, doch das wichtigste Produkt ist inzwischen Hirschleder für exklusive Modelabel. Italienische Bekleidungsdesigner gehören zu den wichtigsten Kunden. „Immer dicht am Markt, flexibel sein, was Modefarben angeht und immer allerhöchste Qualität liefern", beschreibt Uta Rabe die Firmenphilosophie. Nur so könne man überleben.

Die meisten anderen haben es nicht geschafft. 1960 arbeiteten 30.000 Menschen in deutschen Gerbereien. Heute sind nach Auskunft des Verbandes der Deutschen Lederindustrie (VDL) noch etwa 3.000 Beschäftigte in rund 50 Betrieben in der Ledererzeugung tätig. Darunter ist nur ein gutes Dutzend Unternehmen mit mehr als 50 Mitarbeitern – und ihnen steht ein hartes Jahr bevor. Denn etwa 70 Prozent der deutschen Lederproduktion sind Polsterleder für die Auto- und die Möbelindustrie. „Der Absatzeinbruch bei den Premium-Pkw-Herstellern wirkt sich unmittelbar auf die zuliefernden Gerbereien aus", sagt VDL-Geschäftsführer Reinhard Schneider. Leder für Schuhe, Lederwaren und Bekleidung machen nur wenige Prozent der Produktion aus. Es sind meist kleinere Betriebe mit langer Tradition, so wie Gerecke Leder mit seinen 16 Mitarbeitern, die sich hier ihre Nischen geschaffen haben. „Standardleder in Standardfarben lassen sich in Deutschland nicht zu wettbewerbsfähigen Preisen herstellen", erklärt Schneider.

Leder sparsam pflegen

Leder muss man nicht übermäßig pflegen. Gebrauchsspuren gehören zur Patina, die Leder als Naturprodukt auszeichnet. Nur stark beanspruchte Lederschuhe brauchen regelmäßig Schuhcreme. Nasse Lederschuhe mit Zeitungspapier ausstopfen und trocknen lassen. Nicht mit Heißluft nachhelfen. Wird Leder mit der Zeit etwas trocken und spröde, hilft eine Einreibung mit Lederfett, -öl oder -balsam. Offenporige Leder wie Nubuk und Velours nicht eincremen, sondern ausbürsten. Flecken lassen sich mit Spezialprodukten entfernen. Den Reiniger immer an einer verdeckten Stelle vorab testen und auch eine Riechprobe machen. Manche Pflegemittel haben einen starken Eigengeruch.

Zwar ist Deutschland hinter Italien und Spanien der größte Ledererzeuger der EU. Doch die großen Mengen gerben Unternehmen in China, Indien, Südkorea, Brasilien und den USA. Aus Billiglohnländern kommt das Leder oft schon fertig verarbeitet als Schuhe, Jacken oder Handschuhe nach Deutschland. Der Preis ist günstig, denn Arbeitskosten und Umweltauflagen sind dort niedrig. Die Zeche zahlen die Arbeiter und Anlieger der dortigen Gerbereien.

Beispiel Indien: Das Land ist nach China und Italien der drittgrößte Hersteller von Lederwaren und exportierte im Jahre 2007 Leder und Lederwaren im Wert von knapp drei Milliarden US-Dollar. „Wir benutzen manchmal Plastiktüten als Handschuhe und manche nehmen alte Autoschläuche als Gummistiefel, aber das nützt meist nichts." So beschreibt die 67-jährige Suvratha die Sicherheitsausrüstung der Hilfsarbeiter in den Lederfabriken der südindischen Stadt Warangal. Frauen und Männer sortieren dort mit bloßen Händen die in Salz eingelegten Felle und stehen oft stundenlang ungeschützt in der Gerbbrühe. Es sind vor allem kastenlose „Unberührbare", die hier als Tagelöhner schuften. Die indische Organisation SEVA macht seit Jahren auf die Situation von Suvratha und anderen Lederarbeitern aufmerksam. Unterstützt von der Aktionsgemeinschaft Solidarische Welt (ASW) in Berlin versucht SEVA, den Menschen zu helfen und die Arbeitsbedingungen zu verbessern. Denn Atemwegserkrankungen, von Dämpfen gereizte Augen und Hautausschläge sind bei Lederarbeitern weitverbreitet, haben indische Arbeitsschutzexperten 2008 in einer Studie festgestellt.

Brunnen und Quellen sind verseucht

Die Abfälle und Abwässer der Lederfabriken verunreinigen ganze Landstriche. So sind rund um die südindische Stadt Dindigul mit ihren 80 Gerbereien die meisten Brunnen und Quellen verseucht. Das New Yorker Blacksmith Ins-

Ungeschützt in der Gerbbrühe: Lederarbeiter in einer südindischen Gerberei.

Foto: ASW-Aktionsgemeinschaft Solidarische Welt e.V.

Kompakt

Lederherstellung

Die Produktion von Leder ist ein aufwendiger Prozess. Aus einer Tonne Rohhäute und einer halben Tonne Chemikalien entstehen 250 Kilogramm Leder. Übrig bleiben bis zu 700 Kilogramm Abfälle und bis zu 50 Kubikmeter Abwasser.

Foto: Boris Braun

- Die Tierhäute kommen, meist mit Salz, Kälte oder Konservierungsmittel haltbar gemacht, in die Gerberei. Dort werden sie zuerst eingeweicht, gereinigt und dann mithilfe von Kalk und Schwefelverbindungen enthaart. Scharfe Messerwalzen entfernen Fleisch- und Fettreste und spalten das Leder in eine gleichmäßig dicke Narbenhaut mit der sichtbaren Struktur der Hautoberfläche und den Fleischspalt. Das ist die weniger stabile Hautunterseite.
- Vor der Gerbung gibt man Enzyme zu, die das Kollagen zersetzen. Das macht die Fasern beweglicher und das Leder weicher. Mit Säuren stellt man den zum Gerben gewünschten pH-Wert ein und gibt die Gerbstoffe hinzu, die das Leder haltbar machen.
- Die gegerbten und entwässerten Häute werden nach Qualität sortiert und gelagert. Beim späteren Nachgerben, Färben und Fetten lassen sich die vom Kunden gewünschten Eigenschaften wie Weichheit, Griff oder Elastizität einstellen. Durch Additive, Pigmente oder Beschichtungen erhält die Oberfläche das gewünschte Aussehen und die nötige Widerstandsfähigkeit.

Foto: Boris Braun

Billige Handarbeit: Im nordindischen Kanpur entstehen Reitsättel für die ganze Welt.

titute geht davon aus, dass 450.000 Menschen deshalb kein sauberes Wasser mehr trinken können. Es hat Dindigul in seine Liste der am meisten vergifteten Plätze der Welt aufgenommen.

Seit Jahren prangern Entwicklungsorganisationen die Zustände in der indischen Lederindustrie an. Mit wenig Erfolg: „Wird in Indien eine Ledergerberei wegen Umweltverschmutzung geschlossen, entstehen dafür zwei neue, die kaum besser sind“, berichtet Detlef Stüber, der Indien-Experte der ASW. Der Kölner Geografieprofessor Boris Braun berichtete in der Geographischen Rundschau, dass in der nordindischen Gerbermetropole Kanpur die Gerbereien aus Kostengründen die vorhandenen Abwasserreinigungsanlagen nicht verwenden und die Abwässer ungeklärt in den Ganges leiten. Zudem würden die größeren Lederverarbeiter besonders umweltbelastende Prozesse wie die Chromgerbung in kaum kontrollierte Kleinbetriebe auslagern.

Mehr als jede zweite Probe belastet

Bei uns machen Lederprodukte aus Fernost immer wieder Schlagzeilen, wenn sich darin das krebsauslösende Chrom (VI) findet. Bei Hautkontakt kann das sechswertige Chrom schon in geringsten Mengen allergisierend wirken. Rund eine halbe Million Menschen in Deutschland leiden an einer entsprechenden Allergie mit Ausschlag oder Entzündungen an den betroffenen Hautpartien.

Das Schwermetall gelangt bei der Chromgerbung in die Produkte. Es kann als Verunreinigung im dabei verwendeten Chrom(III)-Sulfat vorhanden sein oder bei der weiteren Verarbeitung durch Oxidation aus Chrom (III) entstehen.

Die deutschen Untersuchungsämter haben zwi-

Hilfe beim Einkauf

Der Internationale Verband der Naturtextilwirtschaft (IVN) hat für das von ihm zertifizierte Naturleder die strengsten Anforderungen an den Schadstoffgehalt, aber auch an die Produktionsbedingungen. Chromgerbung ist verboten.

Das Logo *SG-schadstoffgeprüft* des TÜV Rheinland garantiert, dass das Leder keine krebs- und allergieauslösenden Farbstoffe und kein Chrom (VI) enthält. Für andere ledertypische Schadstoffe gelten Grenzwerte unterhalb der gesetzlichen Vorgaben.

Das Siegel *Öko-Tex 100 – Textiles Vertrauen* wird auch für Leder vergeben. Es garantiert die Einhaltung bestimmter Grenzwerte, etwa für Chrom oder Pentachlorphenol im Endprodukt, abhängig auch vom Hautkontakt. Das Siegel ist nur wenig strenger als der Gesetzgeber.

Das Symbol *Echtes Leder* sagt nur aus, dass es sich um Leder handelt. Ist das Leder mit Stoff oder Plastik beschichtet, muss der Lederanteil mindestens 80 Prozent betragen.

Leder – umweltgerecht hergestellt – schadstoffgeprüft: Die Gerberschule Reutlingen überprüft für ihr Siegel nicht nur die Einhaltung gesetzlicher Schadstoffgrenzwerte, sondern stellt auch sicher, dass bei der Produktion die hiesigen Umweltstandards eingehalten wurden.

Gerben wie der Urgroßvater

Hanns Rendenbach macht Ledersohlen für Schuhe, und zwar exakt so wie sein Urgroßvater anno 1871: Die Rindshäute kommen zusammen mit Wasser und gehäckselter Eichen- und Fichtenrinde als Gerbstoff in Gruben und liegen dort für neun bis zwölf Monate. Das Ergebnis ist ein zähes, stark wasserabweisendes und besonders atmungsaktives Leder. Es ist biologisch vollständig abbaubar, absorbiert Fußschweiß und wirkt, durch die Gerbstoffe, keimtötend. Hersteller von maßgefertigten Schuhen wie Ed Meier in München kaufen bei Rendenbach in Trier ein. Er ist der bekannteste der wenigen Gerber, die noch nach der traditionellen Grubengerbung Sohlenleder herstellen. Weitere Betriebe sind die Gerberei Kilger im bayerischen Viechtach oder die Gerberei Csendes bei Kaiserslautern.

schen 2000 und 2006 rund 850 Lederwaren untersucht. In 57 Prozent der Proben fanden sie Chrom (VI). „Extrem hohe Belastungen wurden in Handschuhen, in Schuhen und in Bekleidung festgestellt“, schrieb dazu das Bundesinstitut für Risikobewertung. Es empfahl, Lederwaren mit Chrom (VI) zu verbieten. Eine entsprechende Verordnung soll im Sommer 2009 verabschiedet werden.

Im Trend: Gerben ohne Chrom

„Wir leiden jedes Mal unter solchen Schlagzeilen“, kommentiert Uta Rabe das Thema Chrom VI. Dabei gerben die Gereckes in Esslingen gar nicht mit Chrom, sondern mit Alaun, also mit Aluminiumsalzen. Eine moderne Abwasserbehandlungsanlage ließ schon ihr Vater vor über 20 Jahren bauen. „Wir haben weltweit die strengsten Auflagen für die Abwasserqualität, die Luftreinhaltung und die Abfallvermeidung. Die Ledererzeugung in Deutschland ist ökologisch vorbildlich“, sagt die Unternehmerin und ärgert sich, dass diese Unterschiede bei den Verbrauchern kaum ankommen.

In Deutschland darf eine Gerberei ihr Abwasser erst dann in die Kanalisation einleiten, wenn sie den Chromgehalt auf zwei Milligramm je Liter gesenkt hat. Dazu müssen die Unternehmen die im Wasser verbliebenen Chromgerbstoffe ausfällen und filtrieren. Das dabei entstehende Chromhydroxyd kann man aufarbeiten und wieder als Gerbstoff einsetzen. Auch andere Abfälle werden genutzt. So gewinnt das Unternehmen Südleder aus seinen Lederabfällen das Fett zurück und verbrennt es zur Dampferzeugung. „Wir ersparen dem Klima dadurch jährlich 4.500 Tonnen Kohlendioxid“, freut sich Geschäftsführer Peter Pöppel. Bei Heller-Leder, einer großen norddeutschen Gerberei, verweist man darauf, dass die Leder lösemittelfrei, mithilfe wässriger Systeme zugerichtet werden.

VDL-Geschäftsführer Reinhard Schneider ist jedenfalls sicher, dass die Chrom-(VI)-Funde ausschließlich Importware betreffen. „Die deutschen Firmen, die noch mit Chrom gerben, wissen, wie sie die Entstehung von Chrom VI vermeiden können und überprüfen, dass das Leder einwandfrei ist.“ Weltweit werden 80 Prozent des Leders mithilfe von Chrom gegerbt. Dennoch arbeiten immer mehr deut-

Anzeige

ÖKO-TEST
RICHTIG GUT LEBEN
Gewinnspiel auf www.oekotest.de
Gewinnspielstart 01.03.2009 auf www.oekotest.de

Wellnessaufenthalt im schwäbischen Barockwinkel

Gewinnen Sie einen 3-tägigen Wohlfühlaufenthalt in Krumbach (Schwaben) für zwei Personen und genießen Sie zwei Wellnesstage im Heilbad Krumbad mit verschiedenen Anwendungen, Mittagessen sowie zwei Übernachtungen mit Frühstück in einem 3-Sterne-Hotel in Krumbach.

Krumbach liegt mitten im Schwäbischen Barockwinkel – und hat viel zu bieten. Die Barockkirche St. Michael, der Stadtgarten sowie der Kneipp-Rundweg sind beliebte Anziehungspunkte Krumbachs. Eine Perle der Region ist das staatlich anerkannte Heilbad Krumbad. Erholungssuchende finden hier Ruhe, um Körper, Geist und Seele Gutes zu tun. Das Angebot reicht von medizinisch-therapeutischen Anwendungen bis hin zu Kräuterstempel- und Klangmassagen. Das bayerisch-schwäbische Kleinod zwischen Donau und Allgäu lädt Sie zu entspannenden Wellnesstagen ein.
www.krumbach.de/pauschalen
www.krumbad.de
Heilbad Krumbad

Das Online-Gewinnspiel wird unterstützt von:
naturas.de · VEDA · Naturel · AQUA SELECT · CONTERNA · PURE TEA · melaleuka.de · enveda · Dr. Hall · Heliotrop · Wellness-Shop · BioNaturel · panda · SANTAVERDE · lavera · Bergland · GrafenTee · NATRACTIV · rutano · hautbalance.de · World of Tea · Natursalzland · MEGA VITAL SHOP · VISANA

Kompakt

Die wichtigsten Ledersorten

Anilinleder: Wird in einem Farbbad komplett durchgefärbt. Ist nicht versiegelt und empfindlich bei Flecken. Gilt als sehr wertvoll.

Glacé: Ein weißes Handschuhleder, meist von jungen Ziegen, das traditionell mit einer Mischung aus Alaun, Mehl und Eigelb gegerbt wird.

Kunstleder: Mit Kunststoff beschichteter Stoff, meist geprägt, sodass die Oberfläche einem Narbenleder ähnelt. Technisch nicht so gut wie Leder, aber deutlich billiger.

Lackleder: Ein glänzendes Leder ohne Narben, dessen Oberfläche lackiert oder mit einem glänzenden Film beschichtet wurde.

Foto: sxc/jdurham123

Nappaleder: Sammelbegriff für weiche, geschmeidige Leder, bei denen die Narbung voll erhalten ist. Meist chromgegerbt.

Nubukleder: Leder mit samtartig aufgerauter Oberfläche, hergestellt aus der Oberseite von Rinds- und Kalbshäuten.

PU-Leder: Billige, glatte Rindsleder mit einer Beschichtung aus Polyurethan, oft mit aufgeprägtem Narbenmuster.

Sämischleder: Leder aus der Unterseite von Schaf-, Ziegen- oder Wildfellen, das nur mit Fett, meist Dorschtran, gegerbt wurde. Besonders weich und saugfähig.

Veloursleder: Leder mit samtartig aufgerauter Oberfläche, hergestellt aus der Unterseite der Haut.

Wildleder: Eigentlich Leder von wild lebenden Tieren. Meist fälschlicherweise für Velours- und Nubukleder gebraucht.

Foto: irisblende.de

Edler Auftritt – aber auch wenn Schuhe deutsche oder italienische Namen tragen, kommt das Leder oft aus Billiglohnländern.

sche Betriebe ohne Chrom, weil viele Automobilhersteller kein Chrom in ihren Ledersitzen haben wollen.

Für sie ist die spätere Entsorgung des schwermetallhaltigen Leders ein wichtiges Argument. Chromhaltige Abfälle sind teurer und in der Müllverbrennung kann sich aus dem Chrom im Ledersitz wieder Chrom (VI) bilden.

Als Alternative zu Chrom setzen die Gerber vor allem Aluminiumsalze und synthetische Gerbstoffe wie Glutardialdehyd ein. Die sind als Abfall unproblematischer. Ein Problem unabhängig von der Gerbung sind die Konservierungsmittel. Sie sollen vor allem die feuchten, vorgegerbten Häute schützen, wenn diese länger lagern oder reisen. Die meisten der eingesetzten Biozide sind sensibilisierend. Chlorphenole und -kresole können sogar Leber, Nieren und Nerven schädigen. Einzelne Gerber zeigen aber schon, dass die Konservierung nicht zwingend notwendig ist.

„Für den Kunden ist Leder ein Naturprodukt, und diese Eigenschaft erreicht chromgegerbtes Leder nicht“, sagt Johann Peter Schomisch. „Es ist oft mit Polyurethan oder Acrylaten versiegelt. Dadurch entsteht eine mehr künstliche Oberfläche: makellos, pflegeleicht, lichtstabil. Aber man sitzt, etwa beim Sofa, auf Kunststoff.“

Mit pflanzlicher Gerbung erfolgreich

Der Ledergroßhändler brachte 1992 erstmals ein industriell hergestelltes, pflanzlich gegerbtes und naturbelassenes Leder auf den Markt und nannte es *Ecopell*. Inzwischen hat er sich damit unter den Herstellern von Lederbekleidung, Schuhen und Möbeln einen festen und wachsenden Kundenstamm geschaffen. „Wir hatten deutliche Zuwächse im vergangenen Jahr“, sagt Schomisch zufrieden. Die Häute für sein Leder kauft er selber in bayerischen Schlachthöfen ein. Das Gerben übernimmt für ihn eine Lohngerberei in Nordbayern. Vorgegerbt wird mit Glutardialdehyd. „Das ist der Kompromiss, den wir eingehen müssen, damit wir ganz auf Chrom und andere Metalle verzichten können.“ Die Nachgerbung übernehmen Extrakte aus den Schoten des peruanischen Tarabaumes, aus den Fruchtbechern mediterraner Eichen und aus Rhabarberwurzeln.

Ein solches naturbelassenes, unversiegeltes Leder ist empfindlicher als ein chromgegerbtes. Andererseits ist es sehr schadstoffarm. Um das zu belegen, hat Schomisch Tests und Analysen aus mehr als zehn Jahren ins Netz gestellt. Die haben ihm einen neuen Kunden eingebracht: den Schweizer Starkoch Stephan Wiesner. Der legt chemiefreie Lederstreifen in Avocadoöl ein, schnürt damit Rindermedaillons ein und brät sie in der Pfanne heraus.

Leo Frühschütz

AKTUELLE INFORMATION IV/2008
148
Lieferung (7% MWSt.)
Sonstige Leistung (19% MWSt.)
Imbissstand
• Abgabe verzehrfertiger Speisen in Pappbehältern mit Serviette, Einwegbesteck und - auf Wunsch - Ketchup, Mayonnaise, Senf
• Imbissstand hat nur eine Verkaufstheke
• Für die Rücknahme von Einweggeschirr und Bestecken stehen Abfalleimer bereit
• Kunden verzehren Speisen im Stehen in der Nähe des Imbissstandes oder entfernen sich vom Imbissstand
• Imbissstand verfügt über eine Theke, an der Speisen eingenommen werden können
• Betreiber hat vor dem Stand Stehtische aufgestellt; 80 % der Speisen werden zum sofortigen Verzehr abgegeben, 20 % zum Mitnehmen
Catering-Unternehmen
• Das Catering-Unternehmen liefert das verzehrfertige Essen in Großgebinden oder einzelportioniert in
• Das Catering-Unternehmen verabreicht in einer Schule auf Grund eines mit dem Schulträger abgeschlossenen Vertrages

Steuerirrsinn

Sie wollen eine Portion Pommes an Ihrer Lieblingsbude verputzen, aber die Stehtische sind weg? Der Kioskbesitzer rückt die Sitzbänke nicht raus und weigert sich strikt, die Ketchupflasche herüberzureichen? – Dieses Schreiben der Finanzverwaltung hilft Ihnen weiter: Demnach unterliegt nämlich das Mampfen von Pommes nur dann dem günstigen Steuersatz von sieben Prozent, wenn die Kunden ihre Speisen „im Stehen in der Nähe des Imbissstandes“ verzehren. Hat der Kioskbetreiber hingegen Stehtische aufgebaut, muss er die Erlöse aus dem Pommesverkauf mit 19 Prozent versteuern. Und das ist nur ein kleiner Posten aus dem Schreiben der Finanzbehörde: Weitere irrsinnige Regelungen – etwa für Cateringunternehmen – folgen.

Foto: sxc/vierdrie

Foto: CCVision.de

TEST Private Krankenversicherungen, Basistarife

Gute Zeiten, schlechte Zeiten

Die Gesundheitsreform sollte für frischen Wind in der privaten Krankenversicherung sorgen. Doch aus der versprochenen steifen Brise ist nur ein laues Lüftchen geworden. Privat Versicherte müssen daher ganz genau prüfen, welche neuen Regeln ihnen Vorteile und welche Nachteile bringen.

Was hatte Gesundheitsministerin Ulla Schmidt den rund 8,5 Millionen privat Krankenversicherten im Zuge der Gesundheitsreform nicht alles versprochen: Einen Basistarif zu „bezahlbaren Beiträgen“ sollte es geben und erstmals die Chance, den Versicherer ohne allzu große Nachteile wieder wechseln zu können. Doch aus den wohlklingenden Versprechungen ist nicht viel geworden. Unterm Strich ist eine Reform herausgekommen, die ihren Namen kaum verdient. Vor allem das Wechselrecht, mit dem der Gesetzgeber den Wettbewerb auch in der PKV stärken wollte, kam weitgehend unter die Räder (Einzelheiten siehe Seite 114). Und den Zwang, einen Basistarif ohne Gesundheitsprüfung auf dem Leistungsniveau der gesetzlichen Krankenkassen anzubieten, hat die Branche mit Kreation eines bundesweit einheitlichen Verbandstarifs pariert.

Grund genug für ÖKO-TEST, den neuen Basistarif genauer unter die Lupe zu nehmen und ihn mit PKV-Vollversicherungen zu vergleichen, deren Leistungen ebenfalls dem Schutz der gesetzlichen Krankenkassen ähneln, die aber nur mit Gesundheitsprüfung erhältlich sind.

Das Testergebnis:

■ Beim neuen Basistarif sind nicht nur die Leistungen bundesweit einheitlich. Auch die kalkulatorischen Beiträge sind – mit Ausnahme der Verwaltungskosten – bei allen Unternehmen gleich.

■ Anders als vom Gesetzgeber gewollt, ist zudem kein Sozialtarif mit begrenzten Leistungen zu bezahlbaren Prämien herausgekommen. Im Gegenteil. Der neue Basistarif ist doppelt bis

Unser Experte

Gerd Güssler ist Geschäftsführer des auf den Vergleich privater Krankenversicherungen spezialisierten Analysehauses KVpro.de in Freiburg. Er kennt den Markt wie seine Westentasche. Denn die KV.BeratungsSoftware wurde bereits vor 20 Jahren von ihm gegründet. KVpro hat die Vergleichstarife, die ÖKO-TEST den neuen Basistarifen gegenübergestellt hat, nach Vorgaben von ÖKO-TEST ausgewählt sowie die Beitragsangaben zu den Basistarifen und die Angaben zum Unternehmensrating geliefert.

dreimal so teuer wie ein PKV-Volltarif mit GKV-ähnlichem Leistungsniveau.

■ Je nach Eintrittsalter und Geschlecht müssten die Kunden rein rechnerisch für den Basistarif zwischen 600 bis über 800 Euro Monatsbeitrag zahlen. Derart hohe Prämien lässt der Gesetzgeber jedoch nicht zu. Folglich zahlt praktisch jeder Erwachsene den gesetzlich gedeckelten Höchstbeitrag von derzeit 596,63 Euro (GKV-Höchstbeitrag) dafür. Zusammen mit der Pflegepflichtversicherung und nach Abzug des Arbeitgeberanteils macht das für Angestellte zwischen 312 Euro (35-Jährige) bis 325 Euro (55-Jährige). Verglichen mit den üblichen Einsteigerofferten in der PKV sind das Apothekenpreise.

■ Ein 35-jähriger Angestellter kann einen Tarif mit GKV-ähnlichen Leistungen zum Beispiel bei der ARAG schon ab 129 Euro Monatsbeitrag erhalten. Einer 35-jährigen angestellten Frau macht die Central mit rund 162 Euro das preisgünstigste Angebot. Kurz: Für junge und gesunde Kunden rechnet sich der Basistarif nicht. Selbst bei teuren Anbietern und in Tarifen mit höherwertigem Schutz sind die Beiträge meist niedriger als im Basistarif.

■ Sogar 55-Jährige können einen vergleichbaren Schutz wie im Basistarif gut ein Drittel preisweiter erhalten. Bei der Central, zahlt ein 55-jähriger Angestellter zum Beispiel rund 205 Euro dafür, eine gleichaltrige Angestellte ist mit rund 214 Euro Monatsbeitrag dabei.

■ Nur bei teuren Versicherern bzw. höherwertigen Leistungen liegen die Beiträge in diesem Alter mit bis zu 363 Euro für den Mann bzw. 466,65 Euro für die Frau über Basistarifniveau. Das bedeutet: Für Ältere könnte ein Umstieg eventuell lohnen. Doch das gilt nur, wenn das jeweilige Unternehmen keinen anderen Tarif mit vergleichbaren oder besseren Leistungen zu niedrigeren Preisen offeriert.

■ Der neue Basistarif ist wahlweise mit vier Selbstbehaltsstufen (300, 600, 900 oder 1.200 Euro) erhältlich. Anders als sonst in der PKV bringt das aber keine Beitragsersparnis. „Einen Basistarif mit Selbstbehalt zu vereinbaren, wäre wirtschaftlicher Nonsens“, meint Gerd Güssler, Geschäftsführer von KVpro.

■ Mehr noch: Da Versicherte bei Wahl eines Basistarifs mit Selbstbehalt mindestens für drei Jahre an ihren Vertrag gebunden sind, ist diese Variante für Wechselwillige tabu. Sonst hängen sie gleich für drei Jahre im Basistarif fest, bevor sie bei einem Anbieterwechsel in einen höherwertigen Tarif aufsteigen können.

■ Teuer ist der Basistarif zudem aus folgendem Grund: Weil bislang rund 5.500 überwiegend alte und kranke Nichtversicherte in den Pool strömten, geht die Branche von exorbitant hohen Risikokosten aus. Deshalb wurde im Basistarif einpauschaler Risikozuschlag einkalkuliert, den jeder gesunde Basistarifkunde mit bezahlt. Er macht stolze 150 Prozent oder umgerechnet pauschal bis zu 285 Euro im Monat aus.

■ „Für Gesunde ist der Basistarif derart unattraktiv, dass er vermutlich zu einem Sammelbecken schlechter Risiken wird“, meint daher PKV-Experte Güssler. Doch auch für die übrigen PKV-Versicherten hat die Kalkulation Folgen. Die Branche legt die Kosten, die durch Begrenzung des Beitrags auf den GKV-Höchstsatz entstehen gleichmäßig auf alle Privatversicherten um. Zusammen mit den Kosten für die neue Portabilität der Altersrückstellungen sind die Beiträge in der PKV daher nach Schätzung von KVpro um sieben bis zwölf Prozent gestiegen.

■ Für Alte und Kranke kann der Basistarif trotzdem attraktiv sein. Denn kein Anbieter darf einen Kunden aufgrund gesundheitlicher Risiken ablehnen. Auch Risikozuschläge und Leistungsausschlüsse sind nicht zulässig. Wer aufgrund von Vorerkrankungen exorbitant hohe Prämien zahlt oder sogar Leistungsausschlüsse in Kauf nehmen musste, findet im Basistarif daher möglicherweise eine bezahlbare Alternative.

Barbara Sternberger-Frey

Kompakt

Die Neuregelungen in der PKV ab 2009

Die Neutarife
Bislang konnten die Altersrückstellungen bei einem Anbieterwechsel nicht mitgenommen werden. Damit ist es seit Jahreswechsel vorbei. In allen Neutarifen ab 2009 sind die Versicherer verpflichtet, die angesammelten Altersrückstellungen bei einem Wechsel zu einem anderen Versicherer mitzugeben. Zur Umsetzung dieser gesetzlichen Vorgaben hat die Branche sämtliche Neutarife mit einem Beitragszuschlag kalkuliert, der je nach Tarif und Anbieter ein bis acht Prozent vom bisherigen Beitrag, bisweilen auch mehr betragen kann.

Wie viel vom Alterspolster ist portabel?
Wie die mitzunehmenden Altersrückstellungen berechnet werden, hat der Gesetzgeber in einer speziellen Kalkulationsverordnung (KalV) geregelt. Danach gilt: Ins Reisegepäck kommt nicht das komplette Polster, sondern nur so viel an Rückstellungen, wie im Basistarif des Unternehmens gebildet worden wäre. Bei Altkunden, die ihren Vertrag bis Ende 2008 abgeschlossen haben, wird das mitzunehmende Polster dabei so berechnet, als wenn sie von Vertragsbeginn an im Basistarif versichert gewesen wären. Das bedeutet jedoch: Altkunden nehmen nicht ihre gesamten Rückstellungen mit. Häufig sind nur 30 bis 50 Prozent des Polsters portabel. Der Rest bleibt beim bisherigen Unternehmen.

Zusatzversicherung
Für die beim Unternehmen verbleibenden Altersrückstellungen muss der bisherige Versicherer dem Kunden auf Wunsch eine Zusatzversicherung anbieten. Die gibt es dann zu stark rabattiertem Beitrag Allerdings: Der Versicherer entscheidet, welche Tarife er den Abtrünnigen anbietet. Das kann das Zwei-Bett-Zimmer im Krankenhaus, aber auch ein Krankentagegeld oder eine private Pflegeversicherung sein.

Kompakt

Der neue Basistarif
Die privaten Krankenkassen wurden vom Gesetzgeber verpflichtet, ab 1. Januar 2009 einen neuen Basistarif anzubieten, dessen Versicherungsschutz exakt den Leistungen der gesetzlichen Krankenkassen entspricht. Der Basistarif muss sowohl als Krankenvollversicherung angeboten werden als auch in einer beihilfekonformen Variante für Beamte. Zudem gibt es eine Variante für Kinder und Jugendliche bis 21.

Wer kann in den Basistarif wechseln?
In den Basistarif können alle wechseln, die
- bereits vor Januar 2009 privat versichert waren (Frist: Kündigung des Alttarifs bis 30. Juni 2009)
- bislang freiwillig gesetzlich krankenversichert waren (Frist: bis 30. Juni 2009)
- bislang ohne Krankenversicherungsschutz waren und der PKV zuzuordnen sind (Für sie gilt seit 1. Januar 2009 sowieso Versicherungspflicht!)
- Beihilfeberechtigte, die ergänzenden Versicherungsschutz benötigen
- sich privat krankenversichern wollen und können (Voraussetzung für Angestellte: Das Einkommen muss drei Jahre lang oberhalb der Versicherungspflichtgrenze [derzeit 4.050 Euro im Monat] liegen.)

Im Basistarif besteht Abschlusszwang. Das bedeutet: Der Versicherer darf Anträge weder ablehnen noch Risikozuschläge verlangen oder Leistungsausschlüsse festlegen.

Soziale Komponente
Wer nicht über ausreichende Mittel verfügt, um den Beitrag für den Basistarif zu bezahlen, kann bei den Sozialhilfeträgern eine Reduzierung beantragen. Dann werden nur 50 Prozent vom Zahlbeitrag fällig (derzeit 284,82 Euro). Bei weitergehender Bedürftigkeit (zum Beispiel bei Hartz-IV-Empfängern) wird ggf. noch ein Zuschuss (derzeit maximal 129,54 Euro) gewährt. Dann bleibt ein Eigenanteil von 155,28 Euro im Monat.

1 x 1 des neuen Wechselrechts

Einfach hat es der Gesetzgeber wechselwilligen privat Krankenversicherten wirklich nicht gemacht. Zwar hat jeder PKV-Kunde seit Jahresbeginn erstmals das Recht, den Anbieter unter Mitnahme eines Teils der Altersrückstellungen zu wechseln. Die Branche bekämpft das Wechselrecht jedoch nach allen Regeln der Kunst. Und die von Politik und PKV-Verband ausgehandelten Vorgaben machen den Wechsel zur Konkurrenz höchst kompliziert. So können Bestandskunden, die ihren Vertrag vor 2009 abgeschlossen haben, ihre bisherige Versicherung nur bis 30. Juni dieses Jahres kündigen, um bis Jahresende in den Basistarif einer anderen privaten Krankenkasse zu wechseln. Danach ist Schluss. Bei einem späteren oder nochmaligem Anbieterwechsel kann das Polster aus den Altverträgen nicht mehr mitgenommen werden.

Foto: creatas

Doch auch wer 2009 zur Konkurrenz wechselt, lässt einen Teil vom Alterspolster zurück. Denn der bisherige Versicherer muss nur jene Rückstellungen mitgeben, die in einem Basistarif aufgebaut worden wären – und das sind oft nur 30 bis 50 Prozent vom angesparten Kapital. Mehr noch: Beim neuen Versicherer muss der Kunde dann erst einmal 18 Monate lang im Basistarif verweilen. Erst danach kann er in einen höherwertigen Tarif beim neuen Versicherer aufsteigen. Diese Einschränkung steht zwar nicht im Gesetz. Sie wurde erst durch die zum Jahreswechsel verabschiedete Kalkulationsverordnung eingeführt. Ob das so zulässig und verfassungsgemäß ist, bezweifeln nicht nur Verbraucherschützer.

Doch bis eventuell Gerichte diese Fragen klären, gilt: Wechselwillige müssen zunächst die „Kröte“ schlucken. Sie rutschen bei einem Anbieterwechsel via Basistarif nicht nur leistungsmäßig für anderthalb Jahre auf GKV-Niveau herab. Der neue Basistarif ist so teuer, dass sie dafür sogar bei hohen Selbstbehalten und unter Anrechnung der mitgebrachten Altersrückstellungen oft den vollen Preis von 569,63 Euro berappen müssen. Kurz: Das Ziel, für weniger Geld beim neuen Versicherer mehr Leistung zu erhalten, rückt oft in weite Ferne. Das gilt vor allem für Privatversicherte, deren bisheriger Monatsbeitrag unter der gedeckelten Prämie für den Basistarif liegt. Allenfalls für Arbeitnehmer sieht die Rechnung dank Arbeitgeberzuschuss etwas günstiger aus. Darüber hinaus tragen Wechselwillige hohe Risiken bei der Gesundheitsprüfung. Denn sie müssen gleich zwei mal durch den heiklen Check: Beim Anbieterwechsel und dann später beim Umstieg in den Zieltarif. Sind sie nicht ganz gesund, drohen Risikozuschläge oder Leistungsausschlüsse. Im Basistarif wirkt sich beides zwar nicht aus. Aber beim späteren Umstieg in den Zieltarif leben die beim Wechsel ermittelten Risikozuschläge wieder auf. Außerdem wird der Kunde nach anderthalb Jahren noch einmal unter die Lupe genommen und zwar für die Zusatzleistungen im neuen Zieltarif. Kurz: Schlimmstenfalls werden zwei Zuschläge fällig. „Deshalb beim Wechsel unbedingt für wenige Euro einen Optionstarif abschließen, der den Umstieg in den späteren Zieltarif ohne erneute Gesundheitsprüfung erlaubt“, rät Gerd Güssler von KVpro.

Beim Anbieterwechsel via Basistarif drohen aber noch weitere Tücken. „Nachrechnen ist auf jeden Fall Pflicht“, warnt Versicherungsmathematiker Peter Schramm und deckt die Fallstricke für Wechselwillige in einem Beispiel auf. Angenommen ein heute 50-jähriger Mann ist seit 20 Jahren bei der Halleschen im Tarif *NK 100* versichert und zahlt dafür – ohne Risikozuschlag und ohne gesetzlichen Zuschlag für Altersrückstellungen – derzeit 425 Euro Monatsbeitrag. Bei der Halleschen hat er insgesamt ein Alterspolster von etwa 30.000 Euro aufgebaut. Von diesem Polster könnte er, so Schramm, auf Basis der neuen Vorschriften rund 16.000 Euro mitnehmen. Das senkt den Monatsbeitrag im gewünschten Zieltarif gut und gerne um rund 80 Euro. Denn als Faustformel gilt laut Schramm: 1.000 Euro Polster drücken die Prämie um rund fünf Euro.

Der 50-Jährige will zur Central wechseln. Für die aufsichtsrechtlich vorgeschriebene Stippvisite im Basistarif muss er 18 Monate lang die vollen 569,63 Euro aufbringen. Denn selbst mit dem mitgebrachten Alterspolster läge der Beitrag beim Basistarif noch über der Begrenzung auf den GKV-Höchstbetrag. 2011 steigt er dann – dank Optionstarif ohne erneute Gesundheitsprüfung – in den gewünschten Zieltarif um, den *EKN 2500*. Dort müsste er ohne Alterspolster als nunmehr 52-Jähriger rund 358 Euro Monatsbeitrag zahlen. Die vom alten Versicherer mitgebrachten 16.000 Euro Polster sowie weitere 2.000 Euro, die er in 18 Monaten Basistarif angesammelt hat, drücken

die Prämie jedoch auf 265 Euro im Monat. Das klingt nach einem guten Geschäft. Rechnet man den Selbstbehalt von 2.500 Euro jedoch in einen monatlichen Zuschlag von 208,33 Euro um, kostet der Zieltarif bereits rund 473 Euro. Kurz: Der 50-Jährige hat durch den Wechsel nicht gespart, sondern unterm Strich sogar noch drauf gezahlt.

Das Beispiel zeigt: Wer bislang monatlich weniger als 570 Euro Beitrag zahlt, noch nicht allzu lange privat versichert ist und bislang noch keinen hohen Übertragungswert aufgebaut hat, für den lohnt der Anbieterwechsel meist nicht. Anders kann es bei langjährigen Privatpatienten aussehen, die deutlich höhere Beiträge als im Basistarif zahlen und bereits ein vergleichsweise hohes portables Alterspolster aufgebaut haben. Doch für sie wird die Gesundheitsfrage zum Nadelöhr. „Wer kerngesund ist, wird vom neuen Versicherer sicher auch als 40-Jähriger ohne Risikozuschlag aufgenommen. Doch gilt das auch für über 50-Jährige, die nur altersgemäß fit sind“, fragt Schramm und rät allen Wechselwilligen, vor jeder rechtsverbindlichen Unterschrift erst einmal die Prüfung der Gesundheitsfragen abzuwarten. Das neue Wechselrecht lässt Versicherten dafür ausreichend Zeit. Jeder Bestandskunde kann seinen Vertrag per 30.06.2009 mit Frist zum Jahreswechsel kündigen und sich in alles Ruhe am Markt umschauen. „Findet er bis Jahreswechsel keinen Versicherer, der ihn zu akzeptablen Bedingungen im gewünschten Zieltarif aufnimmt, schließt er einfach auch keinen Basistarif ab. Dann muss der alte Versicherer ihn in seinem bestehenden Tarif behalten. Die Kündigung ist für ihn also ohne Risiko, weil unwirksam“, erläutert Schramm.

Diese einmalige Gelegenheit, die eigene Police auf den Prüfstand zu stellen, sollten sich Privatpatienten daher nicht entgehen lassen – auch wenn am Ende wahrscheinlich oft gar kein Anbieter-, sondern nur ein Tarifwechsel steht. „Die schon in der Vergangenheit vielfach erprobte Option, in einen anderen, kostengünstigeren Tarif beim bisherigen Versicherer umzusteigen, ist in den meisten Fällen erheblich attraktiver als ein Wechsel nach neuem Recht.“ sagt Peter Schütt, Versicherungsberater aus Berlin. Der Grund: Beim Tarifwechsel werden die Altersrückstellungen in voller Höhe auf den neuen Vertrag übertragen. Auch der Gesundheitscheck entfällt bzw. die Risiken halten sich in Grenzen. „Sollte der neue Vertrag umfassender sein als der bisherige, kann der Versicherte zur Vermeidung von Leistungsausschlüssen oder von Risikozuschlägen einfach auf diese Mehrleistungen verzichten“, so Schütt.

Weil viele Unternehmen die Gesundheitsreform nutzen, um neue Produkte einzuführen, kommen Privatpatienten um einen entsprechenden Check ihres Altvertrags ohnehin nicht herum. Gerd Güssler von KVpro: Rund 80 Prozent aller Anbieter haben Teile ihrer bisherigen Tarifpalette zum Jahreswechsel für den Neuzugang geschlossen. Das kann für die Versicherten nachteilig sein, denn geschlossene Tarife können schnell „vergreisen“, wenn gute Risiken abwandern und kein Nachwuchs hinzukommt. Die Folgen sind bitter: Bei geschlossenen Tarifen steigen die Beiträge meist überproportional an, weil die älter werdende Kundschaft immer mehr und immer teurere medizinische Leistungen braucht – und der Ausgleich durch junge, gesunde Leute fehlt. Deshalb gehören eigentlich alle Alttarife auf den Prüfstand. „Fragen Sie Ihren Versicherer, ob Ihr Tarif weiter geöffnet ist und wenn nicht, welche Alternativen er Ihnen für die Zukunft bietet, um drastisch steigenden Beiträgen zu entgehen“, rät Güssler. Die privaten Kassen sind nämlich gesetzlich verpflichtet, ihren Kunden einen Paralleltarif nach neuem Recht bzw. bei gewünschter Beitragsreduzierung bis zu zehn Umstellungsalternativen zu unterbreiten. Diese Vorschriften werden von einigen Versicherern aber mit vielen Hürden und Tricks konterkariert. Das Gleiche gilt beim neuen Wechselrecht. So haben Wechselwillige zwar das Recht, von ihrem Versicherer zu erfahren, wie hoch die Mitgift bei einem Anbieterwechsel ist. Offiziell nennt aber niemand gern solche Zahlen. Deshalb lässt die Auskunft schon mal auf sich warten. Und der Kunde erfährt nie, wie viel er beim alten Anbieter zurücklässt. Doch Gegenwehr hilft. Lassen sich die Anbieter zu lange Zeit, um ihren Kunden die gewünschten Auskünfte oder ein neues Angebot zu offerieren, sollte sich der Kunde an die Aufsicht oder den Ombudsmann der PKV-Versicherung wenden. Und sind die Informationen oder die Umstellungsangebote unverständlich oder intransparent, sollte ein unabhängiger Fachmann hinzugezogen werden, etwa ein Versicherungsberater. „Denn eine Fehlentscheidung ist teurer als dessen Honorar“, weiß Versicherungsexperte Güssler.

Info | Das neue Wechselrecht in der privaten Krankenversicherung

		1. Januar bis 30. Juni 2009	Ab Juli 2009	Ab 1. Juli 2010
Altkunden	Anbieterwechsel	Bestandskunden dürfen einmalig unter Mitnahme eines Teils ihrer Altersrückstellungen [1)4)] den Versicherer wechseln. Die Kündigung muss bis zum 30. Juni erfolgen, der tatsächliche Wechsel dann zum Jahresende.[2)] Der Wechsel erfolgt in den neuen Basistarif.	Bestandskunden dürfen nur noch in den Basistarif und/oder Standardtarif ihres Versicherers wechseln, wenn sie 55 Jahre oder älter sind, oder wenn sie bereits Rente beziehen oder hilfebedürftig sind.	Frühester Termin nach Ablauf der 18-monatigen Mindestbindung, um bei einem Anbieterwechsel via Basistarif in andere höherwertige Tarife aufsteigen zu können.[3)]
	Tarifwechsel	Jederzeit unter Mitnahme der vollen Altersrückstellungen beim jeweiligen Versicherer möglich. Versicherer muss seinen Kunden einen Paralleltarif nach neuem Recht anbieten und bei Beitragserhöhungen bis zu 10 Umstellungsoptionen anbieten		
Neukunden	Anbieterwechsel	Ab sofort gilt in allen Neutarifen ein uneingeschränktes Wechselrecht in den Basistarif jedes PKV-Anbieters bzw. auch in höherwertige Tarife. Mitgenommen werden können aber nur Altersrückstellungen in Höhe des Basistarifs [4)]		Frühester Termin, um nach 18 Monaten in höherwertige Tarife aufsteigen zu können.[3)]
	Tarifwechsel	Jederzeit unter Mitnahme der vollen Altersrückstellungen beim jeweiligen Versicherer möglich.		

1) Rechnerischer Betrag. Er entspricht den Altersrückstellungen, die gebildet worden wären, wenn sie von Anfang an im Basistarif versichert gewesen wären 2) Die Kündigung kann ohne Risiko erfolgen. Sofern der Versicherte bis Ende 2009 keinen neuen Vertrag vorweisen kann, bleibt er beim alten Versicherer im bisherigen Tarif. 3) Sicherheitshalber schon bei Abschluss des Basistarifs eine Option zum Tarifwechsel ohne nochmalige Gesundheitsprüfung abschließen. 4) Sofern die tatsächlichen Altersrückstellungen diesen Betrag übersteigen, kann der Kunde vom bisherigen Versicherer die Vereinbarung eines Zusatztarifs verlangen.

Test Private Krankenversicherungen, Basistarife

TEST **Private Krankenversicherungen**

Produkt	Versicherer	Beitrag insgesamt	Zahlbeitrag für Arbeitnehmer	Vollversicherung	Selbstbeteiligung	Arbeitgeberanteil	Gesamtbeitrag für Arbeitnehmer effektiv	Preis	Punkte Minderleistung	PKV Finanz-Rating	Anmerkungen	Rang
Mann, 35 Jahre												
Basistarif	ARAG	591,47	312,27	E0, 37, PVN	0,00	129,41	129,41	sehr niedrig	-0,25	durchschnittlich	2) 5)	**1. Rang**
Basistarif	Universa	591,52	312,30	introlPrivat300+RD, KT43, PVN	300,00	114,03	139,03	sehr niedrig	-0,25	gut	2)	**1. Rang**
Basistarif	AXA	591,52	312,30	ELBONUS-N, ZPRO-N, TV42, PVN	360,00	111,63	141,63	sehr niedrig	-0,65	durchschnittlich	1) 2) 3)	**2. Rang**
Basistarif	BK	591,47	312,27	CompPRIV-Start250(B), TA43, PVN	250,00	131,49	152,32	niedrig	0,00	durchschnittlich	6) 9)	**2. Rang**
Basistarif	Central	591,89	312,48	KEH750, ETA42, PVN	750,00	80,62	143,12	sehr niedrig	-0,65	gut	1) 2)	**2. Rang**
Basistarif	Gothaer	591,47	312,27	MediStart1SB, TG6, PVN	480,00	107,35	147,35	niedrig	-0,25	gut	2)	**2. Rang**
Basistarif	HUK-Coburg	589,94	311,51	A300, SM, Z80, KT6, PVN	300,00	124,16	149,16	niedrig	0,00	durchschnittlich		**2. Rang**
Basistarif	UKV	591,47	312,27	CompPRIV-Start250(B), KT43, PVN	250,00	133,41	154,24	niedrig	0,00	gut	9)	**2. Rang**
Basistarif	Allianz	591,47	312,27	AktiMedStart90, 471, PVN	500,00	127,64	169,31	mäßig	-0,40	durchschnittlich	1)	**3. Rang**
Basistarif	Barmenia	591,56	312,32	VCH3C, T42, PVN	400,00	128,93	162,26	mäßig	-0,25	durchschnittlich	2)	**3. Rang**
Basistarif	Hallesche	591,47	312,27	PRIMOSB2+URZ, KT43, PVN	600,00	112,96	162,96	mäßig	-0,45	gut	2) 7)	**3. Rang**
Basistarif	Münchener Verein	591,47	312,27	859(BONUSCARE), 360, PVN(401)	0,00	157,66	157,66	mäßig	-0,25	durchschnittlich	2)	**3. Rang**
Basistarif	R+V Versicherung	591,47	312,27	AGILclassic(EP1), TA6, PPN	480,00	110,70	150,70	niedrig	-0,65	gut	1) 2)	**3. Rang**
Basistarif	Deutscher Ring	591,47	312,27	EspritM,PIT, pro043v, PVN	450,00	146,67	184,17	erhöht	0,00	gut		**4. Rang**
Basistarif	DKV	591,47	312,27	K95, TC43, PVN	380,00	150,67	182,34	erhöht	0,00	gut		**4. Rang**
Basistarif	Provinzial	590,79	311,93	VKS, KTG43, RPVN	800,00	104,96	171,63	erhöht	0,00	gut	8)	**4. Rang**
Basistarif	SDK	591,04	312,06	A75, S103, AZ75, TA6, PPN	650,00	124,23	178,40	erhöht	0,00	durchschnittlich		**4. Rang**
Basistarif	Victoria	591,47	312,27	ET1, TG42, PVN	400,00	164,93	198,26	hoch	0,00	durchschnittlich		**5. Rang**
Basistarif	Württembergische	591,47	312,27	GN600, KTN43, PVN	600,00	138,80	188,80	hoch	0,00	durchschnittlich		**5. Rang**
Basistarif	Alte Oldenburger	590,79	311,93	A112, K3, Z80/60, KTV6, PVN	750,00	150,53	213,03	sehr hoch	0,00	gut		**6. Rang**
Basistarif	Concordia	591,89	312,48	AV2, SV3, ZV2, KT43/60, PVN	510,00	163,54	206,04	sehr hoch	0,00	gut		**6. Rang**
Basistarif	DEVK	590,83	311,95	AM-V2, ST-V3, KT43, PVN	650,00	157,66	211,83	sehr hoch	0,00	sehr gut	4)	**6. Rang**
Basistarif	HanseMerkur	591,77	312,42	KV2(FitPlus), T43, PVN	800,00	137,41	204,08	sehr hoch	0,00	gut		**6. Rang**
Basistarif	LKH	591,93	312,50	103, 300, TS6(60)	520,00	157,60	200,93	sehr hoch	0,00	gut		**6. Rang**
Basistarif	LVM	591,24	312,16	A560, S3, Z75/50, KT43, PVN	560,00	156,08	202,75	sehr hoch	0,00	gut		**6. Rang**
Basistarif	Pax-Familienfürsorge	591,47	312,27	A2, S3, T43, PVN	624,00	172,87	224,87	sehr hoch	0,00	durchschnittlich	3)	**6. Rang**
Mann, 45 Jahre												
Basistarif	Universa	600,67	316,87	introlPrivat300+RD, KT43, PVN	300,00	152,17	177,17	sehr niedrig	-0,25	gut	2)	**1. Rang**
Basistarif	ARAG	600,63	316,85	E600, 37, PVN	600,00	149,55	199,55	niedrig	-0,25	durchschnittlich	2) 5)	**2. Rang**
Basistarif	AXA	600,67	316,87	ELBONUS-N, ZPRO-N, TV42, PVN	360,00	147,71	177,71	sehr niedrig	-0,65	durchschnittlich	1) 2) 3)	**2. Rang**
Basistarif	BK	600,63	316,85	CompPRIV-Start250(B), TA43, PVN	250,00	168,60	189,43	niedrig	0,00	durchschnittlich	6) 9)	**2. Rang**
Basistarif	Central	601,05	317,06	KEH750, ETA42, PVN	750,00	106,53	169,03	sehr niedrig	-0,65	gut	1) 2)	**2. Rang**
Basistarif	Gothaer	600,63	316,85	MediStart1SB, TG6, PVN	480,00	152,00	192,00	niedrig	-0,25	gut	2)	**2. Rang**
Basistarif	HUK-Coburg	599,10	316,09	A300, SM, Z80, KT6, PVN	300,00	167,59	192,59	niedrig	0,00	durchschnittlich		**2. Rang**
Basistarif	Münchener Verein	600,63	316,85	859(BONUSCARE), 360, PVN(401)	0,00	198,41	198,41	niedrig	-0,25	durchschnittlich	2)	**2. Rang**
Basistarif	UKV	600,63	316,85	CompPRIV-Start250(B), KT43, PVN	250,00	171,54	192,37	niedrig	0,00	gut	9)	**2. Rang**
Basistarif	Allianz	600,63	316,85	AktiMedStart90, 471, PVN	500,00	164,69	206,36	mäßig	-0,40	durchschnittlich	1)	**3. Rang**
Basistarif	Barmenia	600,72	316,90	VCH3C, T42, PVN	400,00	173,65	206,98	mäßig	-0,25	durchschnittlich	2)	**3. Rang**
Basistarif	Hallesche	600,63	316,85	PRIMOSB2+URZ, KT43, PVN	600,00	152,86	202,86	mäßig	-0,45	gut	2) 7)	**3. Rang**
Basistarif	Provinzial	599,94	316,51	VKS, KTG43, RPVN	800,00	137,38	204,05	mäßig	0,00	gut	8)	**3. Rang**
Basistarif	R+V Versicherung	600,63	316,85	AGILclassic(EP1), TA6, PPN	480,00	150,29	190,29	niedrig	-0,65	gut	1) 2)	**3. Rang**
Basistarif	Deutscher Ring	600,63	316,85	EspritM,PIT, pro043v, PVN	450,00	188,98	226,48	erhöht	0,00	gut		**4. Rang**
Basistarif	DKV	600,63	316,85	K95, TC43, PVN	380,00	192,63	224,30	erhöht	0,00	gut		**4. Rang**
Basistarif	SDK	600,20	316,64	A75, S103, AZ75, TA6, PPN	650,00	163,51	217,68	erhöht	0,00	durchschnittlich		**4. Rang**
Basistarif	LKH	601,09	317,08	103, 300, TS6(60)	520,00	205,13	248,46	hoch	0,00	gut		**5. Rang**
Basistarif	Württembergische	600,63	316,85	GN600, KTN43, PVN	600,00	185,96	235,96	hoch	0,00	durchschnittlich		**5. Rang**

TEST **Private Krankenversicherungen**

Produkt	Versicherer	Beitrag insgesamt	Zahlbeitrag für Arbeitnehmer	Vollversicherung	Selbstbeteiligung	Arbeitgeberanteil	Gesamtbeitrag für Arbeitnehmer effektiv	Preis	Punkte Minderleistung	PKV Finanz-Rating	Anmerkungen	Rang
Basistarif	Alte Oldenburger	599,94	316,51	A112, K3, Z80/60, KTV6, PVN	750,00	201,06	263,56	sehr hoch	0,00	gut		**6. Rang**
Basistarif	Concordia	601,05	317,06	AV2, SV3, ZV2, KT43/60, PVN	510,00	222,49	264,99	sehr hoch	0,00	gut		**6. Rang**
Basistarif	DEVK	599,99	316,53	AM-V2, ST-V3, KT43, PVN	650,00	224,35	278,52	sehr hoch	0,00	sehr gut	4)	**6. Rang**
Basistarif	HanseMerkur	600,93	317,00	KV2(FitPlus), T43, PVN	800,00	185,02	251,69	sehr hoch	0,00	gut		**6. Rang**
Basistarif	LVM	600,40	316,74	A560, S3, Z75/50, KT43, PVN	560,00	215,50	262,17	sehr hoch	0,00	gut		**6. Rang**
Basistarif	Pax-Familienfürsorge	600,63	316,85	A2, S3, T43, PVN	624,00	234,59	286,59	sehr hoch	0,00	durchschnittlich	3)	**6. Rang**
Basistarif	Victoria	600,63	316,85	ET1, TG42, PVN	400,00	220,72	254,05	sehr hoch	0,00	durchschnittlich		**6. Rang**
Mann, 55 Jahre												
Basistarif	AXA	616,40	324,74	ELBONUS-N, ZPRO-N, TV42, PVN	360,00	198,87	228,87	sehr niedrig	-0,65	durchschnittlich	1) 2) 3)	**2. Rang**
Basistarif	Central	616,78	324,93	KEH750, ETA42, PVN	750,00	142,59	205,09	sehr niedrig	-0,65	gut	1) 2)	**2. Rang**
Basistarif	Gothaer	616,36	324,72	MediStart1SB, TG6, PVN	480,00	215,11	255,11	niedrig	-0,25	gut	2)	**2. Rang**
Basistarif	HUK-Coburg	614,83	323,95	A300, SM, Z80, KT6, PVN	300,00	226,40	251,40	niedrig	0,00	durchschnittlich		**2. Rang**
Basistarif	UKV	616,36	324,72	CompPRIV-Start250(B), KT43, PVN	250,00	225,77	246,60	niedrig	0,00	gut	9)	**2. Rang**
Basistarif	Provinzial	615,67	324,37	VKS, KTG43, RPVN	800,00	186,01	252,68	niedrig	0,00	gut	8)	**2. Rang**
Basistarif	Universa	616,40	324,74	introlPrivat300+RD, KT43, PVN	300,00	211,01	236,01	niedrig	-0,25	gut	2)	**2. Rang**
Basistarif	ARAG	616,36	324,72	E600, 37, PVN	600,00	214,61	264,61	mäßig	-0,25	durchschnittlich	2) 5)	**3. Rang**
Basistarif	Barmenia	616,44	324,76	VCH3C, T42, PVN	400,00	238,17	271,50	mäßig	-0,25	durchschnittlich	2)	**3. Rang**
Basistarif	Hallesche	616,36	324,72	PRIMOSB2+URZ, KT43, PVN	600,00	210,85	260,85	mäßig	-0,45	gut	2) 7)	**3. Rang**
Basistarif	Münchener Verein	616,36	324,72	859(BONUSCARE), 360, PVN(401)	0,00	262,79	262,79	mäßig	-0,25	durchschnittlich	2)	**3. Rang**
Basistarif	R+V Versicherung	616,36	324,72	AGILclassic(EP1), TA6, PPN	480,00	211,44	251,44	niedrig	-0,65	gut	1) 2)	**3. Rang**
Basistarif	SDK	615,92	324,50	A75, S103, AZ75, TA6, PPN	650,00	219,85	274,02	mäßig	0,00	durchschnittlich		**3. Rang**
Basistarif	Deutscher Ring	616,36	324,72	EspritM,PIT, pro043v, PVN	450,00	250,43	287,93	erhöht	0,00	gut		**4. Rang**
Basistarif	DKV	616,36	324,72	K95, TC43, PVN	380,00	255,73	287,40	erhöht	0,00	gut		**4. Rang**
Basistarif	Württembergische	616,36	324,72	GN600, KTN43, PVN	600,00	253,78	303,78	erhöht	0,00	durchschnittlich		**4. Rang**
Basistarif	Alte Oldenburger	615,67	324,37	A112, K3, Z80/60, KTV6, PVN	750,00	274,15	336,65	hoch	0,00	gut		**5. Rang**
Basistarif	HanseMerkur	616,66	324,87	KV2(FitPlus), T43, PVN	800,00	250,91	317,58	hoch	0,00	gut		**5. Rang**
Basistarif	LKH	616,82	324,95	103, 300, TS6(60)	520,00	269,01	312,34	hoch	0,00	gut		**5. Rang**
Basistarif	Victoria	616,36	324,72	ET1, TG42, PVN	400,00	291,65	336,03	hoch	0,00	durchschnittlich		**5. Rang**
Basistarif	Concordia	616,78	324,93	AV2, SV3, ZV2, KT43/60, PVN	510,00	291,86	358,41	sehr hoch	0,00	gut		**6. Rang**
Basistarif	DEVK	615,72	324,40	AM-V2, ST-V3, KT43, PVN	650,00	291,33	394,46	sehr hoch	0,00	sehr gut	4)	**6. Rang**
Basistarif	LVM	616,13	324,60	A560, S3, Z75/50, KT43, PVN	560,00	291,53	363,18	sehr hoch	0,00	gut		**6. Rang**
Basistarif	Pax-Familienfürsorge	616,36	324,72	A2, S3, T43, PVN	624,00	291,65	402,59	sehr hoch	0,00	durchschnittlich	3)	**6. Rang**
Frau, 35 Jahre												
Basistarif	ARAG	591,47	312,27	E600, 37, PVN	600,00	144,31	194,31	niedrig	-0,25	durchschnittlich	2) 5)	**2. Rang**
Basistarif	Central	591,89	312,48	KEH750, ETA42, PVN	750,00	99,55	162,05	sehr niedrig	-0,65	gut	1) 2)	**2. Rang**
Basistarif	Gothaer	591,47	312,27	MediStart1SB, TG6, PVN	480,00	151,65	191,65	niedrig	-0,25	gut	2)	**2. Rang**
Basistarif	Hallesche	591,47	312,27	PRIMOSB2+URZ, KT43, PVN	600,00	135,21	185,21	niedrig	-0,45	gut	2) 7)	**2. Rang**
Basistarif	R+V Versicherung	591,47	312,27	AGILclassic(EP1), TA6, PPN	480,00	133,99	173,99	sehr niedrig	-0,65	gut	1) 2)	**2. Rang**
Basistarif	SDK	591,04	312,06	A75, S103, AZ75, TA6, PPN	650,00	137,38	191,55	niedrig	0,00	durchschnittlich		**2. Rang**
Basistarif	Universa	591,52	312,30	introlPrivat300+RD, KT43, PVN	300,00	156,39	181,39	niedrig	-0,25	gut	2)	**2. Rang**
Basistarif	Allianz	591,47	312,27	AktivMedStart90, 471, PVN	500,00	165,56	207,23	mäßig	-0,40	durchschnittlich	1)	**3. Rang**
Basistarif	AXA	591,52	312,30	ELBONUS-N, ZPRO-N, TV42, PVN	360,00	159,16	189,16	niedrig	-0,65	durchschnittlich	1) 2) 3)	**3. Rang**
Basistarif	Barmenia	591,56	312,32	VCH3C, T42, PVN	400,00	165,22	198,55	mäßig	-0,25	durchschnittlich	2)	**3. Rang**
Basistarif	DKV	591,47	312,27	K95, TC43, PVN	340,00	170,69	199,02	mäßig	0,00	gut		**3. Rang**
Basistarif	HUK-Coburg	589,94	311,51	A600, SM, Z80, KT6, PVN	600,00	161,73	211,73	mäßig	0,00	durchschnittlich		**3. Rang**
Basistarif	Münchener Verein	591,47	312,27	859(BONUSCARE), 360, PVN(401)	0,00	198,86	198,86	mäßig	-0,25	durchschnittlich	2)	**3. Rang**
Basistarif	Provinzial	590,79	311,93	VKS, KTG43, RPVN	800,00	129,27	195,94	mäßig	0,00	gut	8)	**3. Rang**

Test Private Krankenversicherungen, Basistarife

TEST Private Krankenversicherungen Produkt	Versicherer	Beitrag insgesamt	Zahlbeitrag für Arbeitnehmer	Vollversicherung	Selbstbeteiligung	Arbeitgeberanteil	Gesamtbeitrag für Arbeitnehmer effektiv	Preis	Punkte Minderleistung	PKV Finanz-Rating	Anmerkungen	Rang
Basistarif	Victoria	591,47	312,27	ET1, TG42, PVN	400,00	171,95	205,28	mäßig	0,00	durchschnittlich		**3. Rang**
Basistarif	Württembergische	591,47	312,27	GN600, KTN43, PVN	600,00	164,46	214,46	erhöht	0,00	durchschnittlich		**4. Rang**
Basistarif	Alte Oldenburger	590,79	311,93	A80, K3, Z80/60, KTV6, PVN	330,00	203,12	230,62	hoch	0,00	gut		**5. Rang**
Basistarif	Alte Oldenburger	590,79	311,93	A112, K3, Z80/60, KTV6, PVN	750,00	178,75	241,25	hoch	0,00	gut		**5. Rang**
Basistarif	BK	591,47	312,27	CompPRIV-Start250(B), TA43, PVN	250,00	213,71	234,54	hoch	0,00	durchschnittlich	6) 9)	**5. Rang**
Basistarif	Deutscher Ring	591,47	312,27	EspritM,PIT, pro043v, PVN	450,00	203,27	240,77	hoch	0,00	gut		**5. Rang**
Basistarif	DEVK	590,83	311,95	AM-V2, ST-V3, KT43, PVN	650,00	178,31	232,48	hoch	0,00	sehr gut	4)	**5. Rang**
Basistarif	UKV	591,47	312,27	CompPRIV-Start250(B), KT43, PVN	250,00	215,69	236,52	hoch	0,00	gut	9)	**5. Rang**
Basistarif	Concordia	591,89	312,48	AV2, SV3, ZV2, KT43/60, PVN	510,00	209,73	252,23	sehr hoch	0,00	gut		**6. Rang**
Basistarif	HanseMerkur	591,77	312,42	KV2(FitPlus), T43, PVN	800,00	179,36	246,03	sehr hoch	0,00	gut		**6. Rang**
Basistarif	LKH	591,93	312,50	110, 300, 192, TS6(60)	540,00	200,91	245,91	sehr hoch	0,00	gut		**6. Rang**
Basistarif	LVM	591,24	312,16	A560, S3, Z75/50, KT43, PVN	560,00	215,27	261,94	sehr hoch	0,00	gut		**6. Rang**
Basistarif	Pax-Familienfürsorge	591,47	312,27	A2, S3, T43, PVN	624,00	203,46	255,46	sehr hoch	0,00	durchschnittlich	3)	**6. Rang**
Frau, 45 Jahre												
Basistarif	Central	601,05	317,06	KEH750, ETA42, PVN	750,00	123,27	185,77	sehr niedrig	-0,65	gut	1) 2)	**2. Rang**
Basistarif	Hallesche	600,63	316,85	PRIMOSB2+URZ, KT43, PVN	600,00	168,51	218,51	niedrig	-0,45	gut	2) 7)	**2. Rang**
Basistarif	Provinzial	599,94	316,51	VKS, KTG43, RPVN	800,00	163,21	229,88	niedrig	0,00	gut	8)	**2. Rang**
Basistarif	R+V Versicherung	600,63	316,85	AGILclassic(EP1), TA6, PPN	480,00	168,45	208,45	sehr niedrig	-0,65	gut	1) 2)	**2. Rang**
Basistarif	SDK	600,20	316,64	A75, S103, AZ75, TA6, PPN	650,00	171,63	225,80	niedrig	0,00	durchschnittlich		**2. Rang**
Basistarif	Universa	600,67	316,87	introlPrivat300+RD, KT43, PVN	300,00	196,56	221,56	niedrig	-0,25	gut	2)	**2. Rang**
Basistarif	Allianz	600,63	316,85	AktivMedStart90, 471, PVN	500,00	201,23	243,11	mäßig	-0,40	durchschnittlich	1)	**3. Rang**
Basistarif	ARAG	600,63	316,85	E600, 37, PVN	600,00	193,05	243,05	mäßig	-0,25	durchschnittlich	2) 5)	**3. Rang**
Basistarif	AXA	600,67	316,87	ELBONUS-N, ZPRO-N, TV42, PVN	360,00	200,06	230,06	niedrig	-0,65	durchschnittlich	1) 2) 3)	**3. Rang**
Basistarif	Barmenia	600,72	316,90	VCH3C, T42, PVN	400,00	206,80	240,13	mäßig	-0,25	durchschnittlich	2)	**3. Rang**
Basistarif	DKV	600,63	316,85	K95, TU43, PVN	340,00	205,76	234,09	mäßig	0,00	gut		**3. Rang**
Basistarif	Gothaer	600,63	316,85	MediStart1SB, TG6, PVN	480,00	193,69	233,69	mäßig	-0,25	gut	2)	**3. Rang**
Basistarif	Münchener Verein	600,63	316,85	859(BONUSCARE), 360, PVN(401)	0,00	236,03	236,03	mäßig	-0,25	durchschnittlich	2)	**3. Rang**
Basistarif	Victoria	600,63	316,85	ET1, TG42, PVN	400,00	217,04	250,37	mäßig	0,00	durchschnittlich		**3. Rang**
Basistarif	Alte Oldenburger	599,94	316,51	A80, K3, Z80/60, KTV6, PVN	330,00	246,19	273,69	erhöht	0,00	gut		**4. Rang**
Basistarif	HUK-Coburg	599,10	316,09	A600, SM, Z80, KT6, PVN	600,00	211,15	261,15	erhöht	0,00	durchschnittlich		**4. Rang**
Basistarif	Württembergische	600,63	316,85	GN600, KTN43, PVN	600,00	211,73	261,73	erhöht	0,00	durchschnittlich		**4. Rang**
Basistarif	Alte Oldenburger	599,94	316,51	A112, K3, Z80/60, KTV6, PVN	750,00	229,34	291,84	hoch	0,00	gut		**5. Rang**
Basistarif	BK	600,63	316,85	CompPRIV-Start250(B), TA43, PVN	250,00	259,13	279,96	hoch	0,00	durchschnittlich	6) 9)	**5. Rang**
Basistarif	Deutscher Ring	600,63	316,85	EspritM,PIT, pro043v, PVN	450,00	244,05	281,55	hoch	0,00	gut		**5. Rang**
Basistarif	DEVK	599,99	316,53	AM-V2, ST-V3, KT43, PVN	650,00	236,21	290,38	hoch	0,00	sehr gut	4)	**5. Rang**
Basistarif	HanseMerkur	600,93	317,00	KV2(FitPlus), T43, PVN	800,00	219,40	286,07	hoch	0,00	gut		**5. Rang**
Basistarif	LKH	601,09	317,08	110, 300, 192, TS6(60)	540,00	236,81	281,81	hoch	0,00	gut		**5. Rang**
Basistarif	UKV	600,63	316,85	CompPRIV-Start250(B), KT43, PVN	250,00	262,91	283,74	hoch	0,00	gut	9)	**5. Rang**
Basistarif	Concordia	601,05	317,06	AV2, SV3, ZV2, KT43/60, PVN	510,00	268,14	310,64	sehr hoch	0,00	gut		**6. Rang**
Basistarif	LVM	600,40	316,74	A560, S3, Z75/50, KT43, PVN	560,00	280,20	326,87	sehr hoch	0,00	gut		**6. Rang**
Basistarif	Pax-Familienfürsorge	600,63	316,85	A2, S3, T43, PVN	624,00	251,92	303,92	sehr hoch	0,00	durchschnittlich	3)	**6. Rang**
Frau, 55 Jahre												
Basistarif	Central	616,78	324,93	KEH750, ETA42, PVN	750,00	151,82	214,32	sehr niedrig	-0,65	gut	1) 2)	**2. Rang**
Basistarif	DKV	616,36	324,72	K95, TU43, PVN	340,00	252,39	280,72	niedrig	0,00	gut		**2. Rang**
Basistarif	Gothaer	616,36	324,72	MediStart1SB, TG6, PVN	480,00	243,47	283,47	niedrig	-0,25	gut	2)	**2. Rang**
Basistarif	Hallesche	616,36	324,72	PRIMOSB2+URZ, KT43, PVN	600,00	210,01	260,01	niedrig	-0,45	gut	2) 7)	**2. Rang**
Basistarif	Provinzial	615,67	324,37	VKS, KTG43, RPVN	800,00	207,36	274,03	niedrig	0,00	gut	8)	**2. Rang**

TEST Private Krankenversicherungen		Beitrag insgesamt	Zahlbeitrag für Arbeitnehmer	Vollversicherung	Selbstbeteiligung	Arbeitgeberanteil	Gesamtbeitrag für Arbeitnehmer effektiv	Preis	Punkte Minderleistung	PKV Finanz-Rating	Anmerkungen	Rang
Produkt	**Versicherer**											
Basistarif	Münchener Verein	616,36	324,72	859(BONUSCARE), 360, PVN(401)	0,00	290,08	290,08	niedrig	-0,25	durchschnittlich	2)	**2. Rang**
Basistarif	R+V Versicherung	616,36	324,72	AGILclassic(EP1), TA6, PPN	480,00	214,07	254,07	sehr niedrig	-0,65	gut	1) 2)	**2. Rang**
Basistarif	SDK	615,92	324,50	A75, S103, AZ75, TA6, PPN	650,00	214,10	268,27	niedrig	0,00	durchschnittlich		**2. Rang**
Basistarif	Universa	616,40	324,74	introlPrivat300+RD, KT43, PVN	300,00	251,88	276,88	niedrig	-0,25	gut	2)	**2. Rang**
Basistarif	Alte Oldenburger	615,67	324,37	A80, K3, Z80/60, KTV6, PVN	330,00	291,30	340,46	mäßig	0,00	gut		**3. Rang**
Basistarif	ARAG	616,36	324,72	E600, 37, PVN	600,00	251,55	301,55	mäßig	-0,25	durchschnittlich	2) 5)	**3. Rang**
Basistarif	AXA	616,40	324,74	ELBONUS-N, ZPRO-N, TV42, PVN	360,00	247,20	277,20	niedrig	-0,65	durchschnittlich	1) 2) 3)	**3. Rang**
Basistarif	Barmenia	616,44	324,76	VCH3C, T42, PVN	400,00	265,38	298,71	mäßig	-0,25	durchschnittlich	2)	**3. Rang**
Basistarif	Deutscher Ring	616,36	324,72	EspritM,PIT, pro043v, PVN	450,00	291,65	338,33	mäßig	0,00	gut		**3. Rang**
Basistarif	HanseMerkur	616,66	324,87	KV2(FitPlus), T43, PVN	800,00	272,92	339,59	mäßig	0,00	gut		**3. Rang**
Basistarif	HUK-Coburg	614,83	323,95	A600, SM, Z80, KT6, PVN	600,00	270,77	320,77	mäßig	0,00	durchschnittlich		**3. Rang**
Basistarif	LKH	616,82	324,95	110, 300, 192, TS6(60)	540,00	271,32	316,32	mäßig	0,00	gut		**3. Rang**
Basistarif	Victoria	616,36	324,72	ET1, TG42, PVN	400,00	266,71	300,04	mäßig	0,00	durchschnittlich		**3. Rang**
Basistarif	Württembergische	616,36	324,72	GN600, KTN43, PVN	600,00	265,64	315,64	mäßig	0,00	durchschnittlich		**3. Rang**
Basistarif	Alte Oldenburger	615,67	324,37	A112, K3, Z80/60, KTV6, PVN	750,00	289,57	352,07	erhöht	0,00	gut		**4. Rang**
Basistarif	DEVK	615,72	324,40	AM-V2, ST-V3, KT43, PVN	650,00	291,33	368,77	erhöht	0,00	sehr gut	4)	**4. Rang**
Basistarif	UKV	616,36	324,72	CompPRIV-Start250(B), KT43, PVN	250,00	291,65	358,22	erhöht	0,00	gut	9)	**4. Rang**
Basistarif	Concordia	616,78	324,93	AV2, SV3, ZV2, KT43/60, PVN	510,00	291,86	409,93	hoch	0,00	gut		**5. Rang**
Basistarif	Pax-Familienfürsorge	616,36	324,72	A2, S3, T43, PVN	624,00	291,65	387,13	hoch	0,00	durchschnittlich	3)	**5. Rang**
Basistarif	LVM	616,13	324,60	A560, S3, Z75/50, KT43, PVN	560,00	291,53	466,65	sehr hoch	0,00	gut		**6. Rang**

Anmerkungen: 1) Keine ambulante Psychotherapieleistung. 2) Primärarzttarif. 3) Ergebnisse mit Unsicherheit belastet, weil die Prüfung der Anbietervorinformation bis Redaktionsschluss noch nicht vorlag. 4) Ergebnis mit Unsicherheiten behaftet, da Versicherer am Test nicht teilnehmen möchte. 5) Zahnstaffel auf jährlich 5.000 € ab dem 5. Kalenderjahr begrenzt, Arzneimittel werden bis 2.500 € zu 80 % erstattet, übersteigende Teile zu 100 %. 6) Geschäftsgebiet begrenzt auf Bayern, Rheinland-Pfalz und neue Bundesländer, 7) Zahnstaffel auf jährlich 5.000 € ab dem 6. Kalenderjahr begrenzt, Arzneimittel werden bis 2.000 € zu 75 % erstattet, danach zu 100 %, Kostenerstattung für Hilfsmittel zu 75 % nach dem tariflichen Hilfsmittelverzeichnis, Psychotherapie 75 % für max. 30 Sitzungen. 8) Geschäftsgebiet begrenzt auf Niedersachen und Bremen. 9) Diesen Tarif gibt es auch für Freiberufler und Gewerbetreibende in einer kostengünstigeren Variante.

Legende: Anbieter mit dem gleichen Rang sind nach der Gesamtnote in den GKV-ähnlichen Tarifen aufgeführt, da Preise und Leistungen im Basistarif bei allen Versicherern weitgehend identisch sind. Zur Ermittlung der Gesamtnote haben wir in den GKV-ähnlichen Tarifen einen Preis-Leistungs-Vergleich durchgeführt. Zur Ermittlung des Ranges beim Preis wurde die Differenz zwischen höchstem und niedrigstem Preis, den Arbeitnehmer im jeweiligen Tarif zu zahlen haben (Tarifbeitrag plus auf Monatsbasis umgerechneter Selbstbehalt abzüglich Arbeitgeberanteil), in sechs gleich große Klassen geteilt und mit Schulnoten (1 bis 6, sehr niedrig bis sehr hoch) bewertet. Der Leistungsvergleich erfolgte primär durch die Vorauswahl der Tarife anhand des von ÖKO-TEST fest vorgegebenen Leistungskatalogs (siehe Anforderungen an die Tarife) aus der Software von KVpro.de. Tarife mit Primärarztmodell und ohne ambulante Psychotherapieleistungen wurden toleriert, die Note beim Preis wegen Minderleistungen im Vergleich zu den übrigen Tarifen jedoch durch einen Punktabzug korrigiert. Für fehlende ambulanten Psychotherapieleistungen gab es 0,4 , für eingeschränkte ambulante Psychotherapieleistungen 0,2 Abzugspunkte. Tarife mit Primärarztmodell, bei denen die Versicherung die vollen Leistungen für den Facharzt nur übernimmt, wenn der Versicherte zuvor vom Hausarzt dorthin überwiesen wurde, haben 0,25 Abzugspunkte erhalten.

Anforderungen an die GKV-ähnlichen Tarife: Der Tarif soll ein Leistungsniveau enthalten, das in etwa den Leistungen der gesetzlichen Krankenkassen entspricht und damit eine Alternative zum Basistarif darstellt. Anders als hier ist der Tarif aber nur nach einer Gesundheitsprüfung erhältlich. Geringfügige Mehrleistungen sind möglich bzw. zulässig. Sofern ein Versicherer mehrere Tarife anbietet, die nach den Mindestanforderungen infrage kommen, wurde jeweils die Tarifkombination mit dem niedrigsten Monatsbeitrag (Tarifbeitrag plus auf Monatsbasis umgerechneter Selbstbehalt) ausgewählt. Der maximale tarifliche Selbstbehalt ist auf 800 Euro pro Jahr begrenzt. Außen vor blieben Tarife mit Optionsrechtbaustein sowie Einsteigertarife, welche die Leistung für das Arzthonorar auf das 1,9-fache der GOÄ oder weniger begrenzen. Um keine „Problemtarife“ auszuwählen, bei denen der Versicherte nachher mit dem Arzt über die Abrechnung diskutieren muss, kamen nur Tarife mit Arzthonoraren bis zum 2,3-fachten Satz der GOÄ in die Auswahl. Ein Wartezeiterlass beim Wechsel von der GKV in diesen Tarif ist möglich, war aber nicht Voraussetzung für die Aufnahme in diese Tarifgruppe. Geringfügige Abweichungen der Leistungen vom GKV-Niveau wurden toleriert. Kurleistungen und Rehabilitationen braucht der Tarif nicht zu leisten, mit Ausnahme genehmigter Anschlussheilbehandlungen. Bei allen Tarifen sind ein Krankentagegeld in Höhe von 60 Euro ab dem 43. Tag sowie der Beitrag für die Pflegepflichtversicherung, die Zuschläge für das seit Jahresbeginn geltende Wechselrecht und der gesetzliche Zuschlag für Altersrückstellungen einkalkuliert.

Testmethode: Sämtliche Tarifkombinationen wurden vom Versicherungsanalysehaus KVpro.de auf Basis der zuvor genannten Kriterien ausgewählt. Anschließend wurden von KVpro die Monatsbeiträge (Tarifbeitrag, Selbstbehalt) für die Musterfälle (jeweils ein 35-, 45-, und 55-jähriger Mann sowie eine gleichaltrige Frau) ermittelt und alle Vertragsangaben den Anbietern zur Verifikation zurückgespielt. Das abschließende Ranking wurde durch ÖKO-TEST vorgenommen. Die Angaben zum PKV-Finanz-Rating wurden der Software von KVpro entnommen.Sie flossen aber nicht in das Ranking ein. Sie stellen lediglich eine Orientierungshilfe zur Einstufung der Leistungsfähigkeit und zur dauerhaften Erfüllbarkeit der Verträge (Solvabilität) dar. Sie basieren auf der Analyse der Geschäftsberichte der PKV-Anbieter für die Jahre 2005 bis 2007 durch KVpro. In die Bewertung flossen folgende Analysekennzahlen ein: Die Eigenkapitalquote, die RfB-Quote,die versicherungsgeschäftliche Ergebnisquote, die Nettoverzinsung und die Wachstumsrate (versicherte Personen mit Vollversicherung), wobei die versicherungsgeschäftliche Ergebnisquote und die Nettoverzinsung mit dem dreifachen Gewicht in die Gesamtnote einflossen, die Wachstumsrate dagegen mit dem 0,15-fachen Faktor untergewichtet wurde.

Stand: Anfang Februar 2009

Unsere Empfehlungen

✓ Vor einem Wechsel erst recherchieren, wie hoch das portable Alterspolster ist, welche Zusatztarife ihr Versicherer für den Rest vom Alterspolster anbietet, welche Umstiegsoptionen er alternativ zum Anbieterwechsel offeriert.

✓ Lassen Sie sich bei der Entscheidung von unabhängigen Experten beraten. Kompetente Ansprechpartner sind Versicherungsberater oder Makler, die auf Honorarbasis beraten und auch die Modellrechnungen pingelig nachprüfen.

Foto: irisblende.de

Krankschreibung | Urlaub darf nicht erlöschen

Kann ein Arbeitnehmer seinen Urlaubsanspruch wegen eines krankheitsbedingten Ausscheidens aus dem Unternehmen nicht mehr antreten, so steht ihm ein finanzieller Ausgleich zu. Der Europäische Gerichtshof (EuGH) entschied in einem Urteil vom 20. Januar 2009 zugunsten eines 60-jährigen Arbeitnehmers, der wiederholt und für lange Zeit, wegen eines Bandscheibenleidens krankgeschrieben war. Da sich seine Beschwerden über einen Zeitraum von zwei Jahren so verschlimmerten, dass er den ihm zustehenden bezahlten Jahresurlaub nicht nehmen konnte und er zudem wegen der Erkrankung vorzeitig in Rente gehen musste, bat er um Auszahlung seines Urlaubsanspruchs. Der Arbeitgeber lehnte ab, der Fall landete schließlich beim Europäischen Gerichtshof, der entschied, dass der Urlaub, entgegen der bisherigen deutschen Rechtsprechung, nicht erlöschen darf, wenn ein Arbeitnehmer während des gesamten Bezugszeitraums oder eines Teils davon krankgeschrieben war und er darum den Urlaub nicht antreten konnte. (Az. C-350/06)

Foto: Banana Stock

Krankentagegeld | Leistungen trotz Arbeitslosigkeit

Auch Arbeitslose haben Anspruch auf die Leistungen ihrer privaten Krankentagegeldversicherung. Ein Assekuranzunternehmen verweigerte einem arbeitslos gewordenem Versicherten, der einen Unfall erlitten hatte, Leistungen aus der Krankentagegeldversicherung. Nach den Versicherungsbedingungen sei ein Arbeitsloser nicht versicherungfähig, so die Begründung des Unternehmens. Dies wies der Bundesgerichtshof (BGH) als unrechtmäßige Benachteiligung eines Versicherungsnehmers zurück (Az. N ZR 219/06). Es bestehe eine Leistungpflicht, da der Mann eine Tätigkeit aufnehmen wolle.

Pendlerpauschale | Für 2007 beantragen

Berufstätige, die in ihrer Steuererklärung 2007 keine Angaben zum Arbeitsweg gemacht haben, sollten jetzt handeln, um von der durch das Urteil des Bundesverfassungsgerichts wieder eingesetzten Pendlerpauschale zu profitieren. Das gilt auch für jene Pendler, die die um 20 km gekürzten Entfernungskilometer eingetragen oder die Werbungskosten nicht angegeben haben, weil sie zusammen mit der gekürzten Entfernungspauschale unter dem Arbeitnehmerpauschbetrag von 920 Euro lagen. Die notwendigen Daten können dem zuständigen Finanzamt unter Angabe der Steuernummer in einem formlosen Schreiben mitgeteilt werden.

Foto: CCVision.de

Krank im Urlaub | Krankenkasse benachrichtigen

Arbeitnehmer, die während eines Auslandsaufenthalts krank werden, müssen neben ihrem Arbeitgeber auch ihre Krankenkasse benachrichtigen, um bei einer möglicherweise längeren Erkrankung später Krankengeld zu erhalten. In der Entscheidung des Hessischen Landessozialgerichts vom November 2008 (Az. L 8 KR 169/06) wurde die Klage eines Mannes zurückgewiesen, der während eines Urlaubs in seinem Heimatland 17 Monate wegen eines Rückenleidens krankgeschrieben wurde. Nach seiner Rückkehr in Deutschland forderte er von seiner Krankenkasse 72.000 Euro Krankengeld. Die Kasse verweigerte dies. Zu recht, so die Richter in ihrer Begründung: Hätte der Arbeitnehmer den Träger der spanischen Krankenversicherung informiert, so müsste dieser nach einer Kontrolluntersuchung die deutsche Krankenkasse benachrichtigen. Für die Kasse hätte damit die Möglichkeit bestanden, eine Untersuchung des Versicherten durch einen Arzt ihrer Wahl zu veranlassen. Dass er lediglich seinem Arbeitgeber die Krankmeldungen zugeschickt habe, reiche nicht aus.

Foto: ADAC/gp dpp

Pflegeversicherung | Rechtsanspruch auf Beratung

Für viele Menschen, die ein Familienmitglied pflegen, stellen nicht die eigentlich pflegerischen Aufgaben die größte Herausforderung und Belastung dar, sondern die Vorbereitung und Organisation rund um die Pflege. Besonders schwierig war es bisher, eine zentrale Anlaufstelle zu finden, welche eine Vernetzung der verschiedenen ehrenamtlichen und öffentlichen Angebote für Pflegebedürftige ermöglichte. Seit Januar ist das Recht auf Pflegeberatung gesetzlich verankert. Die Pflegekassen sind verpflichtet, sogenannte Pflegestützpunkte einzurichten, in denen Berater der Pflege- und Krankenkassen, der Altenhilfe oder der Sozialhilfeträger Versicherten und ihren Angehörigen ihr Wissen aus den Bereichen des Sozialrechts, der Pflege und der Sozialarbeit, jeweils auf den Bedarf des Einzelnen zugeschnitten, zur Verfügung stellen. Auf Wunsch des Versicherten muss die Pflegeberatung bei ihm zu Hause stattfinden.

Foto: irisblende.de

Foto: Signal Iduna

Steuern | Umzugshilfe nicht bar bezahlen

20 Prozent der Kosten für Umzugsdienst, Gärtner oder Putzhilfe vom Finanzamt zurück: Steuerzahler können sich seit 2009 bis zu 5.710 Euro im Jahr vom Fiskus für haushaltnahe Dienstleistungen erstatten lassen. Davon dürfen laut Gesetz 1.200 Euro im Jahr Ausgaben für Handwerkerlöhne sein, 4.000 Euro jährlich können für die Haushaltshilfe oder die Pflege- und Betreuungsleistungen entfallen und um bis zu 510 Euro zusätzlich ermäßigt sich die Steuerlast, wenn Kräfte auf 400-Euro-Job-Basis bezahlt werden. Vorausgesetzt, die Zahlung des Arbeitslohns ist auf das Konto, etwa des Gärtners, erfolgt, der zuvor eine Rechnung mit Datumsangabe geschrieben hat. Bei Barzahlung wird die Ermäßigung nach Einkommensteuergesetz nämlich nicht gewährt. Mit dieser Regelung, so das Finanzgericht Düsseldorf (Az. 15 K 3449/06 E), verfolge der Gesetzgeber das Ziel, Schwarzarbeit einzudämmen.

TEST Das Mehr.Kapital.Konto der NIBC direkt

(bsf) **Was es ist:** Beim *Mehr.Kapital.Konto direkt* handelt es sich um das Festgeldkonto der NIBC direct, einer Direktbank aus den Niederlanden, die im Februar in Frankfurt ihre Pforten geöffnet hat und alle Bankgeschäfte online abwickelt.
Was es bringt: Unter dem Motto „Einfach. Mehr“ geht die NIBC direct in Deutschland auf Kundenfang. Die Niederländer zahlen 5,25 Prozent für Ein-Jahres-Festgeld ab 1.000 Euro, 5,10 Prozent für Drei- und Sechs-Monats-Festgeld sowie fünf Prozent Zins für Tagesgeld (ab ein Euro) und werben mit der Zugehörigkeit zur niederländischen Einlagensicherung. Hier sind derzeit bis zu 100.000 Euro je Kunde geschützt.
Wo es hakt: Der Einlagenschutz ist löchriger, als es auf den ersten Blick scheint. Denn die Anhebung der Einlagensicherung auf 100.000 Euro gilt nur bis zum 6. Oktober 2009. Danach greift erst einmal wieder das bisherige Sicherungsniveau von 38.000 Euro. Zwar strebt die EU eine EU-weite Anhebung der Mindestsicherung auf 100.000 Euro an. Doch noch ist fraglich, ob diese Pläne realisiert werden – und wenn, dann frühestens ab 2010. Außerdem müssen deutsche Sparer alle Ansprüche im Ernstfall bei der niederländischen Einlagensicherung geltend machen. Die Pleite der isländischen Kaupthing Edge Bank zeigt, wie kompliziert das sein kann. Mehr noch: Bislang war die NIBC, hinter der ein Konsortium aus mehreren Investoren unter der Führung des US-Hedgefonds J.C. Flowers steht, schwerpunktmäßig im Bereich Spezialfinanzierungen (u.a. von Unternehmen, Immobilien und Infrastrukturprojekten) engagiert. Durch Investitionen in US-amerikanische Asset-Backed-Securities hat die NIBC Holding bereits 2007 erhebliche Verluste erlitten, welche die Bank bis heute belasten. Die Rating Agentur Moody's hat das Finanzstärke-Rating der Bank erst im Dezember 2008 auf „C-negative“ herabgestuft.
Was wir davon halten: Hohe Zinsen sind im momentanen Umfeld immer ein Indiz dafür, dass eine Bank Liquidität benötigt – und je höher der Zins, desto höher das Risiko. Anleger sollten daher genau prüfen, wo, für wie lange und in welcher Höhe ihre Anlagen wirklich gesichert sind. Bei der NIBCdirect gilt zudem: Bei Festgeldanlagen das längerfristige Sicherungsniveau beachten.

NIBC DIRECT
EINFACH. MEHR.

Klein aber fein präsentieren sich in den ÖKO-TEST Publikationen wie ÖKO-TEST-Magazin, Kompakt, Ratgebern und Jahrbüchern Anzeigen aller Couleur. Ob Sie Informationen zu Produkten und Dienstleistungen aus den Bereichen **Gesundheit & Ernährung, Kosmetik & Wellness, Reisen, Bildung, Familie & Kinder, Bauen, Wohnen und Renovieren oder Finanzen etc.** suchen, hier werden Sie in den einzelnen Marktplätzen fündig. Auch interessante Privatanzeigen sind hier zu finden.

Bildung & Veranstaltung

HeilpraktikerIn
Psycholog. BeraterIn ALH
GesundheitsberaterIn ALH
www.alh-akademie.de
Staatliche Zentralstelle für Fernunterricht – zugelassen – Nr.: ...
Das erfolgreiche Fernstudium. Seit 1967.
Umfassend, kompakt, intensiv: Berufsbegleitende, staatlich zugelassene Fernlehrgänge mit integrierten Seminaren. 4-Wochen-Probestudium - Studienbeginn jederzeit.
- HeilpraktikerIn
- GesundheitsberaterIn ALH
- Psychotherapie (nach HP-Gesetz)
- FußfachpflegerIn ALH
- Psycholog. BeraterIn ALH
- SeelsorgerIn
- Schriftpsychologie
- Seelische Gesundheit im Kindesalter
- NEU: Suchtberatung
- Persönlichkeitsentwicklung und Berufserfolg
- NEU: Philosophie

Jetzt kostenlos Info C 21 anfordern! T. 02129-940240
Akademie für ganzheitliche Lebens- und Heilweisen
Memeler Str. 25 · 42781 Haan · info@alh-akademie.de
Fon 0 21 29 - 940 240 · Fax 0 21 29 - 940 222

Neue Berufe – Neue Chancen

Heilpraktiker/in	Psychotherapie
Gesundheitsberater/in	Psychologische/r Berater/in
Ernährungsberater/in	Ausbilder/in AT und PM
Fitness- und Wellnesstrainer/in	Erziehungs- und Entwicklungsberater/in

Staatlich zugelassene Fernlehrgänge mit Wochenendseminaren in vielen Städten.
Impulse e. V.
Rubensstr. 20a · 42329 Wuppertal
Tel. 0202/73 95 40 · www.Impulse-Schule.de

Zuhause studieren...
Tierheilpraktiker - Tierpsychologie - Tierhomöopathie
Akupunktur für Tiere - Bachblütentherapie für Tiere - Heilpraktiker
Heilpraktiker für Kinderheilkunde - Sportheilpraktiker - Akupunktur
Hp für Psychotherapie - Psychologischer Berater - NLP-Trainer
Gesprächspsychologie - Psychologische Diagnostik - Schriftpsychologie
Lehrer für Autogenes Training - Gesundheitstrainer - Baubiologe
Bachblütentherapeut - Aromatherapeut - Reflexzonen- Masseur - Reiki
Tarot-Analytiker - Antlitzdiagnose - Musik- und Stimmpädagoge
Kosmetik- u. Fußpflege-Stylist - Lehrer für Akupressur
Biologische Kinderheilkunde - Praktische Naturheilkunde
Kostenloser 30-seitiger Studienkatalog
Institut Kappel Wuppertal
Postfach 131652 ,D-42043 Wuppertal
Phone: 0202-440 421, Fax: 0202-244 3980
E-Mail: info@institut-kappel.de www. institut-kappel.de

Berufsbegleitende Weiterbildung,
staatlich zugelassen und zertifiziert:
Ernährungsberater, Entspannungstrainer, Wellness-Massage, Wellnesstrainer, Aqua Relax Trainer, Gesundheitsberater, Wechseljahre-Beraterin.
Tel.: 0211 - 1578 5070
Internet: www.awela.de

Geschäftskontakte

Telefon-Marketingprofi
20 Jahre Erfahrung, vermittelt auch Ihnen Aufträge!
Norbert Hirt,
Untere Fischerstraße 17,
90762 Fürth
Rufen Sie uns an:
0911 568 38 39
E-Mail:
norberthirt@norberthirt.de
Wir arbeiten auf Erfolgshonorarbasis!

Reisen

Algarve: idyllisch gelegenes, naturnah renoviertes Landhaus, Terrasse mit Rundblick, herrliche Ruhe, 2km vom Strand, Räder, 2-6 Personen.
Tel.: 0231 / 773929
Internet: www.rafoia.de

Italien, Geheimtipp Abruzzen, Toscana und mehr.
Stilvolle Unterkünfte. Meer und Berge, Nationalparks, Kultur.
LUPUS-ITALICUS
Tel: 0201/2662821
Internet: www.lupus-italicus.de

CINQUE TERRE - WANDERN & MEER
FeWo. od. Haus mit Terrassen, traumhafter Meerblick. Ideal für Küstenwanderungen + schwimmen.
Tel.: 0039 335 6871576
Internet: www.arucca.com

WIE WERDE ICH MARTINS-HELFER?
» WWW.MARTINSHILFE.DE
Martinshilfe
Eine Initiative der Malteser
Tel.: +49 40 23 84 09 90
Fax: +49 40 23 84 09 89
info@martinshilfe.de

Essen & Trinken

Weine aus kontrolliert ökologischem Anbau
Weingut Laurentiushof

Privat an Privat

Gemeinschaftssuche/gründung: In-/Ausland, groß/klein, Seminare/ Beratung
ÖKODORF
Alpenblickstraße 12
79737 Herrischried
Tel: 07764/933999
E-Mail: oekodorf@gemeinschaften.de

Farben

HESEDORFER Naturfarben
Wachse • Öle • Lasuren • Wandfarben • Pflege
Mühlenweg 19 • 27404 Gyhum
www.hesedorfer.de • Annette Buck e.K.
Freecall: 0800 - 437 87 30

Naturfarben zu teuer?
... dann die gesunden Sehestedter Naturfarben
Alter Fährberg 7, 24814 Sehestedt Tel.: 04357-1049 - FAX: 04357-750
E-Mail: info@chito.com - großer Internet-Shop: http://www.sehestedter-naturfarben.de
Produzent mit Direktversand. Ohne Zwischenhandel ab Fabrik!
Sie wollen ein Holzhaus imprägnieren, oder in Ihrer Wohnung die Wände streichen oder lasieren, oder den Fußboden ölen? Wir bieten Ihnen die größte Farb- und Produktpalette, hergestellt zu günstigsten Preisen und liefern per UPS ins Haus! Neue Produktbeschreibung + Preisliste anfordern!

Häuser

Familienhäuser zum Wohlfühlen

mit einzigartigem Gesundheitskonzept, ökologischem Wohnklima und besten Energiesparwerten.

Bestellen Sie jetzt unsere kostenlose Stilwelten-Kollektion unter
Telefon 0 83 36 - 9000
info@baufritz-ot.de
www.baufritz-ot.de

BAUFRITZ SEIT 1896

individuell in Holz
THÜRINGER HOLZHAUS®

MODERN UND ENERGIESPAREND!
www.thueringer-holzhaus.de
Puschkinstr. 18 99084 Erfurt
Tel: 03 61/ 5 66 10 -97 Fax: -88

Das NaturKlimaHaus
- aus Mondphasenholz
- naturreinen Baustoffen ...
- freie Architektenplanung

NaturKlimaHaus

Rufen Sie uns an: 09391/504-104

NaturKlimaHaus SB GmbH
Max-Braun-Str. 6 • 97828 Marktheidenfeld
www.naturklimahaus.de
bundesweit

Interessantes zum Schluss:
Die besten Holzhäuser kommen aus dem Sauerland! Edles Design, feinste Technik, erstklassige Betreuung: Becker-Haus – Natürlich aus Holz
Tel: (0 29 82) 92 14 20,
oder hier klicken: Internet: www.becker-haus.com

Garten

Reiche Ernten von Bio-Gemüse im Beckmann-Gewächshaus

Gewächshäuser – Wintergärten
Viele Gartenartikel
Exklusive Neuheiten
kostenloser Katalog
Großer Ausstellungsgarten
Großer Online-Shop
www.beckmann-kg.de
Beckmann
Ing. G. Beckmann KG Tel. 0 75 22 - 9 74 50
88239 Wangen/Allgäu info@beckmann-kg.de

www.brenninger.de
Versand-Markenbaumschule - BdB u. a. . . . . für „Alte Obstsorten"
- 270 Arten und Sorten
- biol. Wirtschaftsweise seit 1978 · EG kontr. Nr. D-BY-M-37-20041 A

Hofstarring 2/20
84439 Steinkirchen
Tel.: 0 80 84/25 99 01
Fax 25 99 09
Info-Katalog € 3,00 (Briefmarken)

Abgehärtet durch unser rauhes Klima

Umweltaktivist.

Naturschutz beginnt im Alltag.
Ein Samstag ohne Rasen mähen freut nicht nur Ihren Nachbarn, sondern auch die Natur in Ihrem Garten.
Weitere Tipps für Faulenzer gibt es beim Naturschutzbund NABU.
www.NABU.de
NABU

Kinder & Spielen

HASE BIKES
Genial wie Trets: Trike und Kindertrailer in einem!
www.hasebikes.com

DYADE - ökologische Baby- und Kinderbekleidung in **DIDYMOS®** Qualität!
kostenloser Farbprospekt bei:
DIDYMOS®
D-71602 Ludwigsburg
Tel.: 0 71 41/92 10-25 Fax -26
www.didymos.de - Onlineshop

Mit Ihrer Stiftung sichern Sie die Zukunft vieler Kinder.
SOS-Kinderdorf-Stiftung
Petra Träg
Renatastraße 77 · 80639 München
Telefon 089 12606-109
stiftung@sos-kinderdorf.de
www.sos-kinderdorf-stiftung.de

von Hebammen empfohlen

ÖKO-TEST sehr gut

EN 1400-3 EU Norm f. Sicherheit u. Giftfreiheit

„Made in EU"

GOLDI® Sauger 100% aus Naturkautschuk
WVP GmbH · 0221-766012 · goldi-sauger.de

REGIOMARKT

Das Verzeichnis regionaler Anbieter.

00000

HAACKE® natur
Das Gesundheitshaus
Dipl.-Ing. Jörg Zielke
Telefon (0 33 27) 48 57 16
Bernhard Stehr
Telefon (0 33 27) 48 57 35
Christian Puls
Telefon (0 51 41) 80 52 31
www.haacke-natur.de
info@haacke-natur.de

BAUFRITZ SEIT 1896
Gabriele Nowotny · Freie Handelsvertretung
Hasenheide 47 · 10967 Berlin
Tel. 030 - 805 723 55 · Fax 805 723 56
Mobil 0178 - 415 864 41
Gabriele.Nowotny@baufritz.de

10000

HAACKE® natur
Das Gesundheitshaus
Dipl.-Ing. Jörg Zielke
Telefon (0 33 27) 48 57 16
Bernhard Stehr
Telefon (0 33 27) 48 57 35
Christian Puls
Telefon (0 51 41) 80 52 31
www.haacke-natur.de
info@haacke-natur.de

20000

HAACKE® natur
Das Gesundheitshaus
Dipl.-Ing. Jörg Zielke
Telefon (0 33 27) 48 57 16
Bernhard Stehr
Telefon (0 33 27) 48 57 35
Christian Puls
Telefon (0 51 41) 80 52 31
www.haacke-natur.de
info@haacke-natur.de

30000

HAACKE® natur
Das Gesundheitshaus
Hardy Keller
Telefon (0 61 01) 49 92 91
Christian Puls
Telefon (0 51 41) 80 52 31
www.haacke-natur.de
info@haacke-natur.de

40000

HAACKE® natur
Das Gesundheitshaus
H. B. Borghoff
Telefon (02 21) 3 50 09 85
Christian Puls
Telefon (0 51 41) 80 52 31
www.haacke-natur.de
info@haacke-natur.de

50000

HAACKE® natur
Das Gesundheitshaus
H. B. Borghoff
Telefon (02 21) 3 50 09 85
Hardy Keller
Telefon (0 61 01) 49 92 91
www.haacke-natur.de
info@haacke-natur.de

„Wem gehört die Welt?
Uns Frauen jedenfalls nicht!“
Thérèse, Elfenbeinküste, Mitglied der Frauengruppe „Yego Daabre“, die von MISEREOR unterstützt wird
Verändern sie die Welt!
www.misereor50.de
Mit Zorn und Zärtlichkeit an der Seite der Armen
50 MISEREOR
IHR HILFSWERK

BAUFRITZ®
SEIT 1896

Eckart Kreuzer · Freie Handelsvertretung
Roermonderstraße 418 · 52072 Aachen
Tel. 02 41- 608 597 03 · Fax 608 597 02
Mobil 0170 - 738 47 86
Eckart.Kreuzer@baufritz.de

Klaus Zicka · Freie Handelsvertretung
Oberstraße 3 · 56290 Dommershausen
Tel. 0 26 05 - 96 13 68 · Fax 96 13 69
Mobil 0172 - 385 58 28
Klaus.Zicka@baufritz.de

60000

BAUFRITZ®
SEIT 1896

Gerhard Wilmes · Freie Handelsvertretung
Mittelweg 56 · 63619 Bad Orb
Tel. 0 60 52 - 76 80 · Fax 10 87
Mobil 0171 - 356 10 32
Gerhard.Wilmes@baufritz.de

Andreas Streck · Freie Handelsvertretung
Thüringer Straße 18 · 63849 Leidersbach
Tel. 0 60 92 - 99 53 77 · Fax 99 53 88
Mobil 0160 - 917 834 85
Andreas.Streck@baufritz.de

Markus Geske · Freie Handelsvertretung
Mühlenweg 10 · 64347 Griesheim
Tel. 0 61 55 - 823 607 · Fax 823 608
Mobil 0172 - 889 89 88
Markus.Geske@baufritz.de

HAACKE® natur
Das Gesundheitshaus
Hardy Keller
Telefon (0 61 01) 49 92 91
www.haacke-natur.de
info@haacke-natur.de

70000

BAUFRITZ®
SEIT 1896

Lothar Hagenbuch · Freie Handelsvertr.
Weingartenstraße 25 · 72108 Rottenburg
Tel. 0 74 57 - 73 18 02 · Fax 73 18 03
Mobil 0173 - 959 25 51
Lothar.Hagenbuch@baufritz.de

Wolfgang Hartmann · Freie Handelsvertr.
Großholzer Weg 17 · 72181 Starzach-Wachendorf
Tel. 0 74 78 - 26 00 70 · Fax 26 00 71
Mobil 0171 - 931 35 97
Wolfgang.Hartmann@baufritz.de

Claudia Gähtgens · Freie Handelsvertretung
Gänsrainweg 2 · 72555 Metzingen
Tel. 0 71 23 - 38 10 20 · Fax 38 10 21
Mobil 0172 - 721 66 31
Claudia.Gaehtgens@baufritz.de

Kai Loos · Freie Handelsvertretung
Grafenbergweg 14 · 73614 Schorndorf
Tel. 0 71 81 - 47 39 30 · Fax 47 39 28
Mobil 0152 - 018 152 05
Kai.Loos@baufritz.de

Jürgen Schossig · Freie Handelsvertretung
Edelmatt 14 · 79400 Kandern
Tel. 0 76 26 - 97 02 37 · Fax 63 62
Mobil 0171 - 283 81 58
Juergen.Schossig@baufritz.de

HAACKE natur
Das Gesundheitshaus
Hardy Keller
Telefon (0 61 01) 49 92 91
Björn Beckers
Telefon (0 33 27) 48 57 11
www.haacke-natur.de
info@haacke-natur.de

80000

BAUFRITZ SEIT 1896

Hubert Esterl · Freie Handelsvertretung
Hachelbachstraße 11a · 83727 Schliersee
Tel. 0 80 26 - 78 27 59 · Fax 78 28 18
Mobil 0172 - 273 23 85
Hubert.Esterl@baufritz.de

Jörg Erstling · Freie Handelsvertretung
Verdistraße 20/2 · 88353 Kisslegg
Tel. 0 75 63 - 920 60 · Fax 920 62
Mobil 0171 - 481 58 73
Joerg.Erstling@baufritz.de

Christian Huber · Freie Handelsvertretung
Ablaßweg 23 · 86161 Augsburg
Tel. 08 21 - 229 01 61 · Fax 229 01 62
Mobil 0175 - 189 60 25
Christian.Huber@baufritz.de

Helmut Dischler · Fachberater
Alpenstraße 25 · 87746 Erkheim/Allgäu
Tel. 0 83 36 - 813 99 33 · Fax 813 99 34
Mobil 0175 - 189 60 22
Helmut.Dischler@baufritz.de

Christian Hödl · Freie Handelsvertretung
Alpenstraße 25 · 87746 Erkheim
Tel. 0 83 36 - 812 90 · Fax 812 92
Mobil 0171 - 724 57 66
Christian.Hoedl@baufritz.de

Wertvolle Qualitätshäuser

mit biologischem Wohnklima, erstaunlichen Energiesparwerten und Schutz vor Elektrosmog.

Bestellen Sie jetzt unsere kostenlose Stilwelten-Kollektion unter
Telefon 0 83 36 - 9000
info@baufritz-ot.de
www.baufritz-ot.de

BAUFRITZ SEIT 1896

HAACKE natur
Das Gesundheitshaus
Björn Beckers
Telefon (0 33 27) 48 57 11
www.haacke-natur.de
info@haacke-natur.de

Sachverständigenbüro
Dr. Skowronek
Griesacker 3
86934 Ludenhausen
Tel.: 08194/9988-93
Fax: 08194/9988-94
E-Mail: svb-skowronek@email.de
Schimmelpilze und Schadstoffe (im Haus), Schadenanalyse und Sanierungsplanung

90000

BAUFRITZ SEIT 1896

Oliver Engelhardt · Freie Handelsvertr.
Ringstraße 3 · 95336 Mainleus/Fassoldshof
Tel. 0 92 29 - 97 54 84 · Fax 97 54 83
Mobil 0179 - 131 48 53
Oliver.Engelhardt@baufritz.de

Anderen helfen – über das Leben hinaus.
Testamente können helfen!
www.bethel.de
842
Bethel

HAACKE natur
Das Gesundheitshaus
Dipl.-Ing. Jörg Zielke
Telefon (0 33 27) 48 57 16
Bernhard Stehr
Telefon (0 33 27) 48 57 35
Hardy Keller
Telefon (0 61 01) 49 92 91
www.haacke-natur.de
info@haacke-natur.de

Das NaturKlimaHaus
- aus Mondphasenholz
- naturreinen Baustoffen ...
- freie Architektenplanung

NaturKlimaHaus

Rufen Sie uns an: 09391/504-104

NaturKlimaHaus SB GmbH
Max-Braun-Str. 6 • 97828 Marktheidenfeld
www.naturklimahaus.de
bundesweit

Schweiz

BAUFRITZ SEIT 1896

Stefan Leubin · Freie Handelsvertretung
Steghalten 6 · CH-3633 Amsoldingen/Thun
Tel. +41 (0) 33 - 438 18 18 · Fax 341 02 15
Mobil +41 (0) 79 - 703 07 34
Stefan.Leubin@baufritz.ch

Österreich

BAUFRITZ SEIT 1896

Sylvia Schmidt · Freie Handelsvertretung
Weinbergweg 43 · A-3491 Straß i. Straßertale
Tel. u. Fax +43 (0) 27 35 - 362 37
Mobil +43 (0) 664 - 380 73 87
Sylvia.Schmidt@baufritz.at

Luxemburg

BAUFRITZ SEIT 1896

Eckart Kreuzer · Freie Handelsvertretung
Roermonderstraße 418 · D-52072 Aachen
Tel. +49 (0) 2 41 - 608 597 03 · Fax 608 597 02
Mobil +49 (0) 170 - 738 47 86
Eckart.Kreuzer@baufritz.de

Italien

BAUFRITZ SEIT 1896

Ralf Palzer · Vertriebspartner
Meinhardstraße 22 · I-39012 Meran (BZ)
Tel. +39 (0) 473 - 25 88 71 · Fax 25 89 52
baufritz@meran.it
www.baufritz.it

Er kann trotzdem Kind sein.
Weil wir für kleine Freuden sorgen.

Wir helfen Kindern aidskranker Eltern auch mit kleinen Dingen, zum Beispiel mit neuen Fußballschuhen. Damit sie nicht im Abseits stehen.

Spendenkonto 400
Bank für Sozialwirtschaft,
BLZ 370 205 00
www.aids-stiftung.de
Deutsche AIDS-Stiftung

Das Wichtigste im Überblick: Die neuesten Kompakts und Einkaufsführer

Jahrbuch für 2009
Die TESTs: Staubsauger, Federkernmatratzen, Margarine, Körperlotionen, Zahnbürsten u.v.m.

Best.-Nr. J0810 **8,90 €**

Kompakt Vitamine & Mineralstoffe
Die TESTs: Multivitamine, Calciumpräparate, Vitamin-C-Präparate u.v.m.

Best.-Nr. K0901 **3,90 €**

Jahrbuch Kosmetik für 2009
Die TESTs: Schmerzmittel, Grippemittel, Schnupfenmittel, Vitamin-C-Präparate u.v.m.

Best.-Nr. J0812 **8,90 €**

Jahrbuch Kleinkinder für 2009
Die TESTs: Babyöle, Kakao, Kinderbetten, Allergiemittel, Babytees, Plüschtiere u.v.m.

Best.-Nr. J0901 **8,90 €**

Jahrbuch Bauen, Wohnen, Renovieren für 2008
Die TESTs: Dämmstoffe, Matratzen, Fliesenkleber, Strompreise u.v.m.

Best.-Nr. J0802 **8,90 €**

Jahrbuch Essen, Trinken, Genießen für 2009
Die TESTs: Butter, Frischkäse, Chips, Brühwürstchen u.v.m.

Best.-Nr. J0811 **8,90 €**

Tests und eingehende Beratung in einem: Die praktischen Ratgeber und Spezials

Spezial Häuser
Die Themen: Der Weg ins eigene Haus, Finanzierung – sicher und flexibel, Passivhäuser u.v.m.

Best.-Nr. T0805 **5,00 €**

NEU!
Ab 09.03.
im Handel

Ratgeber Bauen, Wohnen, Renovieren
Die TESTs: Energiesparlampen, Rasenmäher, Label im Baubereich u.v.m.

Best.-Nr. N0903 **7,50 €**

Ratgeber Kleinkinder 2008
Die TESTs: Zahnbürsten, Kinderfahrradsitze, Windeln, Matschhosen u.v.m.

Best.-Nr. N0803 **7,50 €**

Ratgeber Essen, Trinken & Genießen 2008
Die TESTs: Lebensmittelketten, Multivitaminpräparate u.v.m.

Best.-Nr. N0802 **7,50 €**

Ratgeber Rente, Geld, Versicherungen 2008
Die TESTs: Zähne, Direktversicherungen, Riester-Renten u.v.m

Best.-Nr. N0805 **7,50 €**

Ratgeber Kosmetik & Wellness
Die TESTs: Naturkosmetik, Pflege für die Haut, dekorative Kosmetik, Wellnessprodukte u.v.m.

Best.-Nr. N0801 **7,50 €**

oder mit dem Bestellschein per Fax oder Post auf Seite 128

ÖKO-TEST-SHOP BESTELLSCHEIN

So geht's am schnellsten:
Fax 069/3 65 06 26 27
Tel. 069/3 65 06 26 26
http://shop.oekotest.de

ÖKO-TEST Bestellservice
Postfach 13 31
D-53335 Meckenheim

Kunden-/Abonummer:

Hiermit bestelle ich folgende Artikel: (Mindestbestellwert 5,– €) M0903BH

Anz.	Artikel	Ratgeber + Spezials	Preis
	N0903	Ratgeber Bauen, Wohnen, Renovieren *(ab 09.03.)*	7,50 €
	N0801	Ratgeber Kosmetik & Wellness 2008	7,50 €
	N0802	Ratgeber Essen, Trinken, Genießen 2008	7,50 €
	N0803	Ratgeber Kleinkinder 2008	7,50 €
	N0805	Ratgeber Rente, Geld, Versicherungen 2008	7,50 €
	T0805	Spezial Häuser	5,00 €

Anz.	Artikel	Jahrbücher + Kompakts	Preis
	J0802	Jahrbuch Bauen, Wohnen für 2008	8,90 €
	J0810	Jahrbuch für 2009	8,90 €
	J0811	Jahrbuch Essen, Trinken, Genießen für 2009	8,90 €
	J0812	Jahrbuch Kosmetik für 2009	8,90 €
	K0901	Kompakt Vitamine & Mineralstoffe	3,90 €

Anz.	Artikel	Gesundheit & Fitness *(siehe Seite 179)*	Preis
	J0801	Jahrbuch Gesundheit für 2008	8,90 €
	T0903	Spezial Alternative Heilmethoden	5,00 €
	N0806	Ratgeber Gesundheit 2008	7,50 €
	K0902	Kompakt Heuschnupfen + Allergien *(ab 20.02.)*	3,90 €

Anz.	Artikel	Kinder & Familie *(siehe Seite 35)*	Preis
	J0901	Jahrbuch Kleinkinder für 2009	8,90 €
	T0808	Spezial Schwangerschaft	5,00 €
	K0803	Kompakt Kinderkrankheiten	3,90 €
	K0811	Kompakt Kinderernährung	3,90 €

☐ **Spezial Energie**
Die Themen: Geld vom Staat, Öko-Strom- und Gasanbieter u.v.m.

Best.-Nr. T0812 **5,00 €**

☐ **Spezial Umwelt**
Die Themen: Energie, Überfischung der Meere, Bio-Sprit u.v.m.

Best.-Nr. T0810 **5,00 €**

Gesamtsumme: _____ Euro (zzgl. Versandkosten) _____ Euro

Versandkosten: (sofern nicht anders angegeben)
Inland: ein Heft pro Sendung 1,30 €; zwei und drei Hefte pro Sendung 2,80 €; ab vier Heften pro Sendung 4,– €.
Europäisches Ausland: ein Heft pro Sendung 2,50 €; zwei und drei Hefte pro Sendung 4,– €; ab vier Heften pro Sendung 5,– €.

Rechnungsanschrift:

Kunden- und Abonummer (falls vorhanden) bitte oben in Feld eintragen!

Name, Vorname

Straße, Nr.

PLZ Ort

Datum Unterschrift

Zahlungswunsch:

☐ **Bequem per Bankeinzug**

Konto-Nr./BLZ

Bank

☐ **per Rechnung an die angegebene Adresse**

Bestellschein hier abtrennen oder kopieren; für Fensterumschlag geeignet

Foto: Fotolia.com/rolphoto

Achtung Foto

Da wollte jemand ganz schlau sein und versteckte seine Marihuanakultur in einem Maisfeld. Doch er hatte die Rechnung ohne *Google Earth* gemacht. Prompt entdeckte die Polizei im Schweizer Kanton Thurgau das verbotene Highlight. Da stellen wir uns natürlich die Frage, wann die Google-Kameras nicht nur die Anbauer, sondern auch die Verbraucher erwischen – und ins Netz stellen?

Grüne Informationstechniken

Gegen den Strom

Foto: Deutsche Messe Hannover

Der Brief an die Krankenkasse, die Google-Suche nach einem Mohnstreuselkuchenrezept, das Onlinerollenspiel und der abendliche Internetchat: All diese Tätigkeiten tragen zur Erderwärmung bei. Lesen Sie, was die IT-Branche unternimmt, die Belastung zu verringern – und was Sie selbst tun können. *Von Peter Kusenberg*

Seit den 1980er-Jahren hat sich der PC zum Alltagsgegenstand gemausert, er steht selbstverständlich im Arbeitszimmer einer Heidelberger Professorin ebenso wie auf dem Schreibtisch eines 13-jährigen Schülers in Bonn-Poppelsdorf. In der vordigitalen Zeit wurde der Fernseher weithin als Glotze verspottet, heute ist der PC die eigentliche Glotzmaschine, auf deren Bildschirm Millionen Deutsche täglich acht und mehr Stunden starren.

In Deutschland nuckeln rund 55 Millionen Rechner Strom aus den Steckdosen, Smartphones und Handys, Spielkonsolen und digitale TV-Geräte nicht mitgezählt. Für die Produktion eines Durchschnittsrechners werden laut des Wuppertaler Instituts für Klima, Umwelt und Energie rund 3.000 Kilowattstunden Energie benötigt. Hochgezüchtete Multimedia-PCs übertreffen diesen Wert locker.

Im Betrieb verbraucht ein Desktop-PC durchschnittlich 3,6 Kilowattstunden (kWh) pro Tag, ein durchschnittliches Notebook ist mit 0,7 bis 1,2 schon deutlich sparsamer. Was viele Verbraucher nicht wissen: Die Rechner ziehen rund um die Uhr Strom, sobald der Besitzer sie einmal ans heimische Netz gestöpselt hat. Doch zur Grundausstattung eines Haushalts gehört heute nicht allein der PC, hinzu kommen Laserdrucker, Scanner, externe Festplatten und Lautsprechersysteme, die im Bereitschaftsstadium weitere zweistellige Wattstundenmengen verbrauchen.

Die durch den PC und angeschlossene Geräte verbrauchte Strommenge lässt sich einfach umrechnen in die Menge an ausgestoßenem Kohlendioxid. Das Institut für Regenerative Energiewirtschaft (IWR) stellt im Internet einen Rechner zur Verfügung. Demnach erzeugt ein Haushalt, der pro Jahr 3.000 Kilowattstunden (kWh) verbraucht, rund 1.770 Kilogramm des Klimakillers CO_2. Ein Fünftel geht zulasten der digitalen Geräte.

Teekochen mit Google-Energie

Vor wenigen Monaten war der US-Suchmaschinenanbieter Google für eine Reihe von Schlagzeilen gut: „Klimakiller Google“, schrieb etwa die *Süddeutsche Zeitung*, der

Focus setzte ein Fragezeichen hinter die gleiche Phrase, während die *Washington Post* fragte: „Töten wir den Planeten mit einer Google-Suche nach der anderen?“ Verantwortlich für die Google-feindlichen Meldungen war eine Untersuchung des Wissenschaftlers Alexander Wissner-Gross, der sich als Physiker der amerikanischen Harvard-Universität mit dem Thema „Green IT“ beschäftigt. Er stellte in einem Beitrag für die britische *Times* fest, dass eine einzige Google-Suchanfrage bis zu zehn Gramm Kohlendioxid freisetzt, was in etwa dem Verbrauch entspräche, der beim Kochen einer Tasse Tee entsteht. Da die Suchmaschine nach Firmenangaben täglich etwa eine Milliarde Suchanfragen bewältigt, wäre der von Google verantwortete Kohlendioxidausstoß eklatant hoch.

Die Hälfte der Energie schluckt der Server

Die Suchfirma bestritt den von Wissner-Gross errechneten Wert und nannte einen Durchschnittsausstoß von 0,2 Gramm CO_2 pro Suche. Aber selbst wenn man diesen geringen Wert zugrunde legt, kämen am Tag immerhin 200.000 Kilogramm zusammen.

Die dazu notwendige Energie wird nicht allein bei den Nutzern zu Hause benötigt, sondern auch für die Server der Betreiber. Server dienen der Verarbeitung, Speicherung und Weiterleitung von Daten. Diese Geräte sind in großen Kühlräumen untergebracht, etwa in Rechenzentren von Universitäten oder auf dem Campus großer Unternehmen der IT-Industrie wie Microsoft und Google. In einer Studie stellte der Prozessorhersteller AMD fest, dass weltweit 14 große Kraftwerke nur arbeiten, um die weltweiten Serverfarmen mit Energie zu versorgen.

Die wichtigsten grünen Entwicklungen

Der Stand-by-Wandel

Noch bis vor wenigen Jahren galt die Devise: „Immer bereit.“ Drucker, Scanner, Spielkonsolen wurden so gebaut, dass sie stets im Bereitschaftsmodus verharrten, damit der Nutzer sie binnen Sekunden aus dem Nickerchen wecken kann. Die Hersteller haben ihre „Stand-by“-Philosophie verändert und setzen auf die Null-Wattstunden-Masche. Der „Zero-Watt-Monitor“ von Fujitsu-Siemens etwa verbraucht im Stand-by-Modus keinen messbaren Strom. Zum „Null-Watt“-Monitor gesellt sich dieses Jahr der „Null-Watt“-PC, der nur noch im Arbeitszustand Energie benötigt.

Ab Anfang nächsten Jahres wird der „Niedrig-Watt“-Wert gesetzlich verbindlich sein und für alle Computer, Haushaltsgeräte und Geräte der Unterhaltungselektronik gelten, die innerhalb der Europäischen Union verkauft werden, ab 2014 dürfen die Geräte im Bereitschaftsmodus maximal 0,001 kWh pro Stunde verbrauchen. Bis zum Jahr 2020 sollen dadurch bis zu 35 Terrawattstuden (TWh) oder 35 Milliarden Kilowattstunden eingespart werden. Diese Einschätzung ist keinesfalls utopisch: Das Karlsruher Fraunhofer-Institut für System- und Innovationsforschung ermittelte, dass im Jahre 2004 die in Deutschland betriebenen Elektrogeräte jährlich allein 18 TWh Strom benötigten, um im Stand-by-Zustand bereitzustehen. Das entspricht der Produktion zweier Atomreaktoren.

Dabei lässt sich der Verbrauch im Stand-by-Modus schon heute auf null herunterfahren. Die Lösung ist eine schaltbare Steckdosenleiste mit Master/Slave-Technik. So lässt sich mit einem Daumendruck eine Vielzahl von Geräten komplett ausschalten. Anschaffungspreis der Leiste: 20 Euro.

Foto: Initiative Energie Effizienz/dena

Kompakt

Checkliste Energiesparen

- Für alte Geräte gilt: Solange sie funktionieren, sollen sie laufen.
- Der Stand-by-Verbrauch lässt sich durch eine schaltbare Steckdosenleiste auf null reduzieren.
- Der Bildschirmschoner sollte unbedingt deaktiviert werden.
- Bescheidenere Stromfresser sind W-LAN-Empfänger. Trotzdem lohnt es sich, während der Urlaubszeit oder nachts den W-LAN-Empfänger auszuschalten.
- Aktuelle PC-Monitore sind meist mit TFT-Technik (= Dünnfilmtransistortechnik) ausgestattet. Sie verbrauchen 70 Prozent weniger Energie als Röhrenbildschirme.

Internetadressen

www.Gruene-it.org Plattform für den Klimaschutz der Firma Cisco
www.CO2Stats.com Making Websites green
www.stromeffizienz.de Energiespartipps der Deutschen Energie-Agentur
www.bund.net Stromfresser-stoppen-Initiative des BUND
www.iwr.de/re/eu/co2/co2.html CO_2-Rechner des Instituts für Regenerative Energiewirtschaft
www.ecocho.com/de „grüne“ Suchmaschine
www.forestle.de „grüne“ Suchmaschine (deutsch)
www.greenpeace.org –> Reports –> Green Electronics: the search continues ...: Aktuelle Greenpeace-Studie zur Green IT
www.ubuntu.org Linux Ubuntu
www.wupperinst.org Wuppertal Institut für Klima, Umwelt, Energie
www.unplugged-nomadics.com Energiespar-Software
www.teo-systems.de Energiesparrechner des Computerherstellers Christmann
www.tcodevelopment.de TCO-Prüfsiegel
www.blauer-engel.de Blauer Engel
www.atomstromfreies-internet.de Greenpeace Initiative

Kompakt

Siegel für grüne IT

Energy Star ist derzeit eines der prominentesten Öko-Siegel. Im Rahmen der Initiative Energystar berechnete die US-amerikanische Umweltbehörde EPA, dass in Industrieländern durchschnittlich ein Zehntel des privat verbrauchten Stroms für den Betrieb von PC, Drucker und anderen Digitalgeräten aufgewendet wird. Nach den Energystar-Kriterien darf ein Desktop-PC maximal 50 Wattstunden Strom im Leerlauf verbrauchen.

Blauer Engel und *TÜV-ECO-Kreis.* Diese Plaketten bewerten den Stand-by-Verbrauch und die Umweltverträglichkeit des Geräts. Der *Blaue Engel* würdigt nur die jeweils sparsamsten Geräte einer Produktgruppe. Der TÜV vergibt den *Eco-Kreis* auf Anfrage gemäß einer ISO-Bestimmung und berücksichtigt neben der ökologischen Verträglichkeit die Bedienbarkeit und die Geräuschentwicklung. Zudem wird die Strahlungsintensität gemessen.

TCO ist ein traditionelles Siegel des schwedischen Gewerkschaftsverbands, das etwa auf Monitoren klebt, die gut wiederverwertbar sind und wenig Energie verbrauchen. „TCO 03“ kennzeichnet Monitore mit niedrigem Energieverbrauch „im Stand-by-Modus und im abgeschalteten Zustand, eine gute visuelle Ergonomie sowie geringe elektrische und magnetische Felder“.

Bäumepflanzen für Notebooks

Foto: Lenovo

Die Umweltschutzorganisation Greenpeace kürte auf der diesjährigen Elektronikmesse CES Nokias *6210 Navigator* zum „grünsten“ Smartphone, Hersteller Samsung durfte sich über eine Auszeichnung für sein „grünes“ Handy *F268* freuen. Ausgezeichnet wurde auch der Monitor *L2440x wide* des chinesischen Herstellers Lenovo. Die Chinesen zeigten zudem mit dem *Think Centre 58/M58p* den laut Greenpeace umweltfreundlichsten Desktop-PC. Zu den Vergabekriterien gehören die Energieeffizienz, der Lebenszyklus, die Wiederverwertbarkeit sowie der Verzicht auf giftige Baustoffe.

Um ihr grünes Image aufzupolieren, gehen die Hersteller andere Wege: Dell pflanzt Bäumchen, wenn Nutzer bestimmte Dell-PCs kaufen. Sharp, Hewlett Packard, Strato und Google investieren öffentlichkeitswirksam in die Erforschung und Entwicklung energieeffizienter Techniken. Der deutsche Internetanbieter Strato betreibt „zwei TÜV-zertifizierte Rechenzentren hundertprozentig CO_2-frei mit Regenerativstrom, und leistet so einen wirksamen Beitrag zum Klimaschutz“.

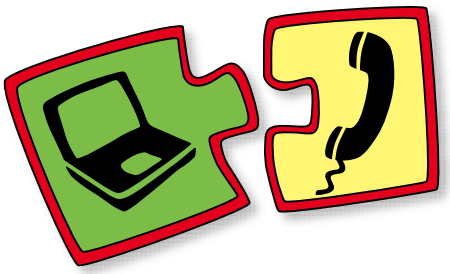
Klicken und tippen im Wolkenheim

Schwergewichte der Branche hantieren auf der CeBIT 2009 mit kuriosen neuen Begriffen: „Cloud Computing“ („Rechnerwolken“) und „Virtualisierung“ etwa. Darunter versteht man Maßnahmen zum webbasierten Arbeiten: Mehrere Menschen greifen via Internet auf einen leistungsfähigen Computer zu und lasten ihn so aus. Der Privatmensch besitzt also einen Zehn-Watt-Rechner oder ein Netbook und lässt alle aufwendigen Berechnungen auf den großen Servern von Strato & Co. ablaufen. Die wiederum werden von einer großen Kühlanlage gekühlt, während die heimischen Rechner ohne Kühlung auskommen. Das Prinzip ist kostengünstig, umweltfreundlich und für Normalnutzer unproblematisch. Gute Beispiele für aktuelles „Cloud Computing“ sind die Büroprogrammpakete *iCloud* von Apple und *Google Docs*.

Grüner suchen

Ebenso wie die Computerhersteller mühen sich Software-Entwickler darum, ihren Energiebedarf einzudämmen. Das ist bitter nötig: Das Berliner Institut für Zukunftsstudien stellte fest, dass das Herunterladen einer Onlinezeitung umgerechnet so viel Energie koste wie der Waschgang einer Waschmaschine. Google-Kritiker Wissner-Gross wies in besagtem *Times*-Beitrag auch darauf hin, dass ein wuchtiger Programmcode und übermäßig viele Multimediainhalte die Energieeffizienz von Webseiten mindern: Das Lesen einer gewöhnlichen Seite verursache 20 Milligramm CO_2 pro Sekunde (mg/s), aufwendige Seiten mit Flashanimationen 300 mg/s. Trotzdem wollen die wenigsten Menschen etwa auf Youtube verzichten. Bei Suchmaschinen könnte dies anders aussehen: Die Firma Ecocho setzt mit ihrer gleichnamigen Maschine auf Klimaneutralität. Wer tausend Suchanfragen via www.ecocho.eu erledigt, zwingt das Unternehmen dazu, Emissionszertifikate über die australische Ausgleichsbehörde zu erwerben, was die Pflanzung von Bäumen nach sich ziehen soll. Ähnlich arbeitet die deutsche Suchmaschine www.forestle.de Deren Betreiber überweisen den größten Teil der Einnahmen an die Naturschutzorganisation The Nature Conservancy, die pro erfolgter Forestle-Suchanfrage 0,10 m² Regenwald dauerhaft zu bewahren verspricht. Unter www.atomstromfreies-internet.de bietet Greenpeace eine kostenlose E-Mail-Adresse an, deren Nutzung keinen Atommeiler belastet.

Foto: CCVision.de



Telefon & DSL: Einfach wechseln – sparen und flexibel bleiben

Einfach den Winter links liegen lassen und gemütlich von zu Hause aus online Shoppen. Nach dem Feierabend mal wieder ausgiebig mit alten Freunden plaudern oder einfach ein paar E-Mails schreiben. Internet und Telefon machen uns das Leben leichter. Das richtige Angebot hingegen ist schwer zu finden. Denn der Dschungel aus Angeboten lässt sich kaum durchschauen.

Häufig wird aus Bequemlichkeit dem Anbieter die Treue gehalten. Es fehlt oft die Zeit, sich mit einem Wechsel auseinander zu setzen. Oder es ist die Angst vor ungewollten, teuren Zusatzleistungen und langen Knebelverträgen, die einen beim alten Anbieter verharren lässt. Aber: Nie zuvor waren die Angebote so günstig wie jetzt. Ein Wechsel oder Neueinstieg geht einfacher als gedacht.

So ist beim Komplettanschluss für Telefon und DSL von congstar kein zusätzlicher Festnetzanschluss der Deutschen Telekom mehr notwendig. Das transparente Angebot congstar komplett bietet zudem volle monatliche Kostenkontrolle durch günstige Flatrates. Das bringt Planungssicherheit und Schutz vor überhöhten Rechnungen. Aber congstar komplett ist nicht nur einfach strukturiert und günstig, sondern bietet noch einen ganz besonderen Vorteil. Ob ohne Vertragslaufzeit oder mit 24 Monaten Laufzeit: Der Kunde kann frei wählen.

Und weil Flexibilität bei congstar groß geschrieben wird, kann auch zwischen zwei Angeboten gewählt werden – ganz nach den individuellen Bedürfnissen:

- **congstar komplett 1** richtet sich an Vielsurfer und kombiniert einen Komplettanschluss für Telefon und Internet mit einer DSL-Flatrate für unbegrenztes Surfen.
- **congstar komplett 2** für Vielsurfer und Vieltelefonierer bietet zusätzlich noch eine Festnetzflatrate für das Telefon.

Der Anschluss lässt sich einfach installieren. Und wird doch mal Hilfe bei der Einrichtung benötigt, kann der Installationsservice bei congstar direkt mitbestellt werden.

congstar komplett gibt es bereits ab 19,99 Euro im Monat. Informieren Sie sich jetzt unverbindlich online unter www.congstar.de **oder per Telefon bei congstar unter 01805 / 5075** (14 ct. / min. aus dem Festnetz der Deutschen Telekom). Mit den günstigen Einsteigerangeboten lässt sich eine Menge sparen – zum Beispiel für die nächste Einkaufstour im Online-Shop!

congstar

Checkliste für den Wechsel zu einem günstigen Anbieter für Telefon und DSL – Machen Sie's komplett...

- ✓ Es gibt günstige Anbieter, die Telefon und Internet aus einer Hand liefern. Kosten für den Festnetzanschluss der Deutschen Telekom lassen sich so sparen.
- ✓ Flatrates bringen Planungssicherheit und schützen vor unkalkulierbar hohen Rechnungen: Es wird kein Minutenpreis, sondern eine günstige Pauschale abgerechnet.
- ✓ Achten Sie auf eine Vertragslaufzeit, die zu Ihren Lebensumständen passt: Viele Anbieter binden ihre Kunden 24 Monate. Nur wenige bieten eine kürzere Laufzeit und damit volle Flexibilität.

Grüne Desktop-PCs

Hersteller MSI stellt auf der diesjährigen CeBIT eine sogenannte *Windbox* vor, einen Computer, klein wie ein Schächtelchen Pralinen, den der Nutzer an die Rückseite seines LCD-Bildschirms schraubt. Einen Lüfter gibt es nicht, so ist das Gerät kaum hörbar und damit zuträglich fürs Gemüt des tippenden und klickenden Menschen.

Foto: Cebit – PreView 2009/Martin Typke

Etwa so klein wie eine CD-Hülle ist der *Teo-Ultramicro,* der den Energiebedarf einer elektrischen Zahnbürste unterbietet. Wie die Netbooks sind *Teo-Ultramicro* und *Windbox* keine 3D-Spielgeräte, sie reichen indes für die Videobearbeitung, fürs Chatten, Schreiben und Fotosortieren völlig aus.

Foto: ASUS Computer GmbH

Rechenzwerge auf dem Vormarsch

Die radikalste Lösung, den Energieverbrauch zu senken, ist der Umstieg auf effiziente Geräte. Am umweltverträglichsten sind die Rechenzwerge. Der erste dieser Zwerge, die neudeutsch „Netbooks“ genannt werden, heißt *eeePC*, ist nicht größer als der dritte *Harry-Potter*-Band – und kostet läppische 300 Euro. Die taiwanesische Firma ASUS stellte das Gerät Ende 2007 einem kleinen Kreis staunender Journalisten vor, und löste so den Netbook-Boom aus. Heute gibt es unter dem Namen „Netbook“ Dutzende Modelle fast aller großen Computerhersteller. Mindestens jedes zehnte verkaufte Notebook im Jahr 2008 war ein Netbook, für dieses Jahr erwarten die Marktforscher von IDC 35 Millionen verkaufte Geräte weltweit.

Ein Netbook verbraucht nur etwa 0,010 bis 0,025 kWh in der Stunde. Wer ein Stündchen im Internet plaudern oder Onlinenachrichten lesen möchte, setzt am besten ein Netbook ein. Für vielstündiges Arbeiten an einem kleinen Modell mit Sieben-Zoll-Sichtfeld empfiehlt es sich, einen separaten Flachbildschirm anzuschließen. Mit dieser Lösung kann man den Stromverbrauch der Desktoplösung immer noch um gute 60 Prozent unterbieten.

Das richtige System

Für das Betriebssystem Vista versprach Microsoft vor zwei Jahren, es erlaube ein fabelhaftes Energiemanagement. De facto war Vista derart ressourcenhungrig, dass die meisten Computernutzer entweder vom Umstieg absahen – oder mit dem neuen Betriebssystem gleich einen neuen Computer kauften, da der alte zu schwach war für die Systemansprüche. Dennoch beherrscht Vista kaum eine Technik, die der Vorgänger, Windows XP, nicht kann. Jetzt bastelt Microsoft an Windows 7, das einen besseren Eindruck macht als Vista – doch ähnlich energiehungrig sein wird.

Auf Netbooks läuft meist eine abgespeckte Version von Windows XP – oder Linux. Das freie Betriebssystem ist in Varianten erhältlich, die selbst altersschwache Rechner beleben. Ubuntu ist solch eine Variante, sie kostet nichts, lässt sich kinderleicht einrichten und unverbindlich während einer Computersitzung ausprobieren. Mit dem genügsamen Linux erledigt der Nutzer alle nötigen Computeraufgaben – außer Trolle in Azaroth zu jagen. Denn „World of Warcraft“ und andere aufwendige 3D-Spiele laufen meist nicht unter Linux. Eine feine Anwendung zeigt die Oldenburger Firma Unplugged

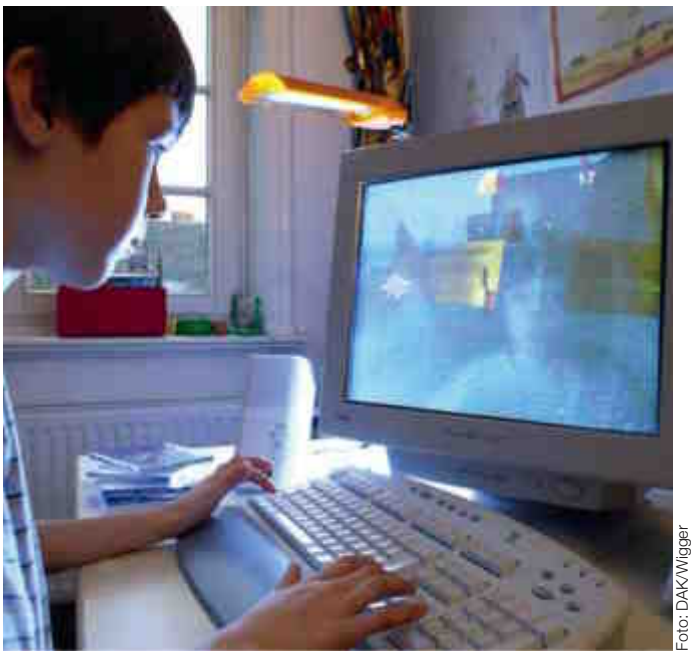


Foto: DAK/Wigger

Nomadics auf der CeBIT. Das Energie-Management- Programm *UPN Power Manager* analysiert auf intelligente Weise das Verhalten des PC-Nutzers und passt das System daran an. Laut Professor Nebel, dem Entwickler des Programms, soll der Anwender so bis zu 20 Prozent weniger Energie benötigen.

Sagt Ihre innere Stimme „Ich bin gesund“? Vertrauen Sie ihr nicht, denn Ihr Bauchgefühl kann täuschen. 71.000 Menschen erkranken in Deutschland jährlich an Darmkrebs – einem Krebs, der im Frühstadium keine Symptome macht. Ein regelmäßiger Darm-Check kann ihn zu fast hundert Prozent verhindern und Sie und Ihre Familie schützen. Nutzen Sie diese Chance!

Mehr Informationen finden Sie auf www.felix-burda-stiftung.de und www.darmkrebs.de

FELIX BURDA
STIFTUNG

Foto: Deutsche Telekom AG

Internetzugang

Ausgebremst auf der Datenautobahn

Auf Plakaten, in Hochglanzbroschüren und Fernsehspots überbieten sich die Telekommunikationsanbieter mit immer noch günstigeren Flatrates und anderen Preisvorteilen. Millionen von Bundesbürgern – vor allem in ländlichen Regionen – muss diese Werbeflut allerdings wie Hohn vorkommen: Sie haben keinen Zugang zu DSL und sind damit vom schnellen Internet abgeschnitten. Wir stellen Ihnen andere Breitbandtechniken vor.

Willkommen in der Steinzeit!“ Bitterer Spott färbt die Kommentare im Onlineforum der Bürgerinitiative „DSL für Striesen“. Der Dresdener Stadtteil ist einer der weißen Flecken auf der DSL-Deutschlandkarte, seine Bewohner fühlen sich „abgekoppelt von den Entwicklungen der Gegenwart“. Die Initiative kämpft seit Jahren für eine schnelle Anbindung ans Internet. Bislang ohne nennenswerten Erfolg.

Hoffnung keimte auf, als die Deutsche Telekom Ende 2008 die ersten Briefe verschickte und den Ausbau eines Hochgeschwindigkeits-DSL für 2009 ankündigte. Doch auf konkrete Nachfragen erhielt Bewohnerin Birgit S., die beruflich aufs Internet angewiesen ist, nur die vage Auskunft: „Wir sind zuversichtlich, Ihnen im Frühjahr 2009 den weiteren Zeitplan für den Ausbau mitteilen zu können.“ Also wird die Journalistin weiterhin quälend langsam per ISDN-Telefonleitung durchs World Wide Web schleichen.

Doch nicht nur die Bewohner Striesens sind zum Stillstand im Kommunikationszeitalter verdonnert. Das Bundesministerium für Wirtschaft und Technologie (BMWi) geht von rund 800.000 Haushalten in mehr als 600 Gemeinden aus, die derzeit keinen schnellen Internetzugang haben. Betroffen sind vor allem ländliche Regionen, aber auch Randlagen größerer Städte. Fehlende Breitbandanschlüsse gefährden jedoch nicht nur die Attraktivität bestimmter Wohnviertel oder Gemeinden, sie sind vor allem ein K.-o.-Kriterium für Gewerbestandorte.

Das hat auch die Bundesregierung erkannt und sich den „massiven Breitbandausbau“ auf die Fahnen geschrieben. In der Hoffnung, die Konjunktur anzukurbeln, will sie im Rahmen des jüngst beschlossenen 50-Milliarden-Euro-Konjunkturpakets II „kurzfristig Versorgungslücken in der Fläche schließen und den Aufbau von leitungsgebundenen und funkgestützten Hochleistungsnetzen forcieren“. Konkret heißt es in dem Papier: „Bis spätestens Ende 2010 sollen die bislang nicht versorgten Gebiete mit leistungsfähigen Breitbandanschlüssen

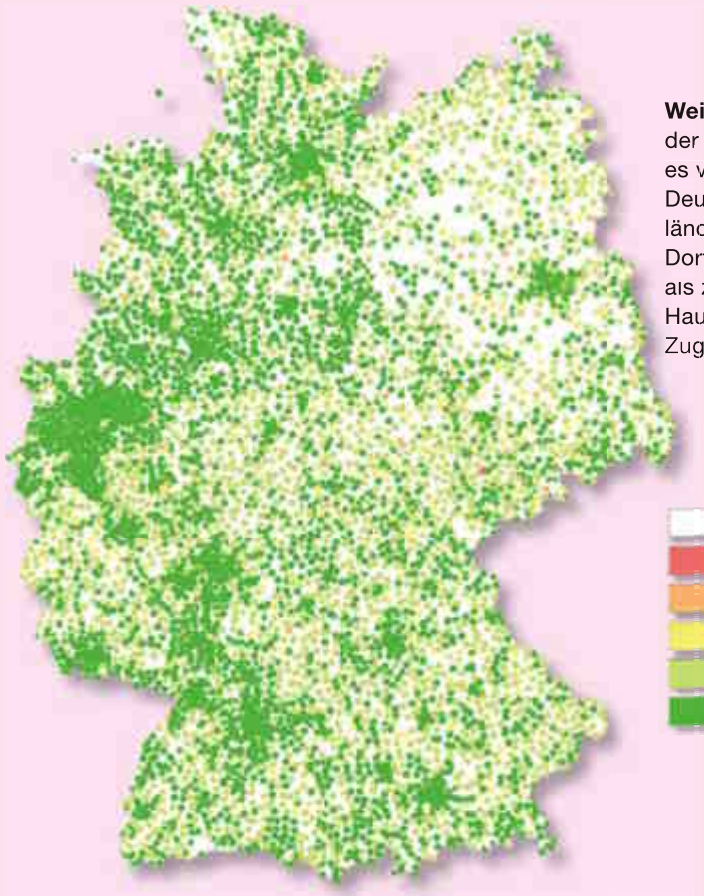
abgedeckt sein.“ Wie sie dieses Ziel umsetzen will, hat die Bundesregierung in ihrer Breitbandstrategie festgehalten, die Mitte Februar veröffentlicht wurde. Darin geht es unter anderem um schnell greifende finanzielle Fördermaßnahmen für den Ausbau von Breitbandnetzen in der Fläche. Die Deutsche Telekom und ihre im Verband VATM organisierten Konkurrenten haben sich jedenfalls schon aufgestellt und überbieten sich in Versprechen, Milliarden zu investieren, um Deutschland innerhalb kürzester Zeit flächendeckend mit schnellen Internetzugängen zu versorgen.

Bis es so weit ist, bleiben denen, die noch nicht auf der Breitbandautobahn mitfahren können, nur zwei Möglichkeiten: sich in yogischer Gelassenheit üben, wenn der Aufbau einer Internetseite mal wieder endlos scheinende Minuten dauert, oder nach Alternativen suchen. Denn es gibt verschiedene Breitbandtechniken, mit denen man auch ohne DSL eine schnelle Verbindung ins Internet bekommen kann, etwa per Satellit, Funk, TV-Kabel oder Strom (Details siehe unter „DSL und Breitbandalternativen“). Doch hohe Kosten, mangelnde Verfügbarkeit oder schwankende Übertragungsraten machen am Ende nur die wenigsten zu echten DSL-Alternativen.

Striesens Bewohner üben sich derweil in Galgenhumor: Er fühle sich wie zu DDR-Zeiten im Tal der Ahnungslosen, schreibt einer von ihnen im Internetforum der Bürgerinitiative. Damals war man in Dresden vom Empfang des Westfernsehens abgeschnitten, zwanzig Jahre nach der Wende vom DSL.

Annette Dohrmann

DSL-Verfügbarkeit in Deutschland



Weiße Flecken auf der DSL-Karte gibt es vor allem im Osten Deutschlands und in ländlichen Gebieten. Dort haben weniger als zwei Prozent der Haushalte einen DSL-Zugang.

Quelle: Bundesministerium für Wirtschaft und Technologie

DSL und Breitbandalternativen

DSL

So funktioniert es: über das Telefonnetz.
Technische Voraussetzungen: analoger oder ISDN-Telefonanschluss, ein Splitter (Teiler) zur Trennung von Sprach- und Datensignal sowie ein DSL-Modem.
Verfügbarkeit: im Prinzip bundesweit flächendeckend; Lücken gibt es allerdings in ländlichen Regionen und in Gebieten mit Glasfaserleitungen, z. B. Dresden-Striesen, da DSL-Technik auf Kupferkabeln basiert.
Übertragungsrate: bis zu 16 Megabit pro Sekunde (Mbit/s), das entspricht 16.384 Kilobit pro Sekunde (Kbit/s). VDSL bis zu 50 Mbit/s.
Kosten: einmalige Einrichtungsgebühr + monatliche Kosten für Telefonanschluss und Nutzungsgebühr (Flatrate für DSL 2000 ab ca. 20 Euro).

Foto: 1&1 Internet AG

Kompakt

Breitband-Glossar

Breitband-Internetzugang: Synonym für schnelle Internetzugänge mit hoher Bandbreite. Diese Bezeichnung ist nicht auf DSL beschränkt, sondern wird auch für Internet via Satellit, Kabel oder Steckdose benutzt.
DSL: Digital Subscriber Line; auf Deutsch: digitaler Teilnehmeranschluss; bezeichnet eine digitale Breitbandverbindung über das Telefonnetz. In Deutschland ist der Begriff DSL inzwischen ein Synonym für einen schnellen Internetzugang – nicht nur übers Telefon.
ADSL: Asymmetrische Datenübertragung; die Übertragungsraten im Upstream (Datenstrom vom Nutzer weg in ein Netzwerk hinein) und Downstream (Datenstrom zum Nutzer hin) sind unterschiedlich.
SDSL: Symmetrische Datenübertragung; beide Raten sind gleich.
HDSL und **VDSL:** High Speed DSL bzw. Very High Speed DSL, besonders schnelle Formen der asymmetrischen Datenübertragung.
UMTS: Universal Mobil Telecommunications System; Mobilfunkstandard der dritten Generation.
HSDPA: High Speed Downlink Packet Access; auf Deutsch: Hochgeschwindigkeitsdownload für Paketübertragung; der Datenbeschleuniger HSDPA ist der neueste Standard für UMTS-Datenübertragung, der Übertragungsgeschwindigkeiten bis zu 3,6 Megabit/Sekunde ermöglicht.
WiMAX: Worldwide Interoperability for Microwave Access; auf Deutsch sinngemäß: weltweite Zusammenarbeit für mikrowellenbasierte Funktechnik; neuer Funkstandard auf Mikrowellenbasis, mit dem über größere Entfernungen Datenverbindungen hergestellt werden können.
VoIP: Voice over Internet Protocol; auf Deutsch: Sprachübertragung über IP-Netze; Begriff für die Technologie der Echtzeit-Gesprächsübertragung über Datennetze. Analoge Sprache wird zunächst digitalisiert und dann in Form von Paketen in IP-Netzwerke jeglicher Art übertragen.

UMTS

So funktioniert es: über Mobilfunk; UMTS ist die bislang einzig mobile Breitbandtechnik.
Technische Voraussetzungen: UMTS-fähiges Handy oder UMTS-Laptop-Modem-Karte.
Übertragungsrate: auf dem Papier bis zu 7,2 Mbit/s, häufig aber nur 3,6 oder 1,8 Mbit/s. Das Maximum wird nur an wenigen Punkten erreicht. Mit Mobilfunkbetreibern ohne Datenbeschleuniger HSDPA kommt man auf eine durchnittliche Übertragungsgeschwindigkeit von nur 384 Kilobit in der Sekunde (Kbit/s).
Verfügbarkeit: noch nicht flächendeckend; größere Städte und Ballungsgebiete sind gut versorgt.
Kosten: Datenflatrates ab 25 Euro; Tagestarife ab 2,50 Euro. Eine Übersicht über UMTS-Tarife gibt es zum Beispiel unter www.dslalternativen.com

Foto: obs/Vodafone D2 GmbH

Funk: WLAN/WiMAX

So funktioniert es: Bei WLAN erzeugen Antennen kleine Funknetze, sogenannte Hotspots. Diese decken eine Reichweite von etwa 100 Metern ab. Die mikrowellenbasierte Funktechnik WiMAX wird für regionale Funknetze eingesetzt. Im Gegensatz zu WLAN sind auch Datenübertragungen über größere Entfernungen möglich.
Technische Voraussetzungen: WLAN-fähige Endgeräte plus WLAN-Karte; für den Empfang von WiMAX ein spezielles Modem plus Fenster- oder Außenantenne – abhängig von der Entfernung zur Basisstation.
Verfügbarkeit: Öffentliche Hotspots gibt es vor allem an Bahnhöfen, Flughäfen, Hotels etc. WiMAX ist noch nicht sehr verbreitet, zudem hängt der Empfang stark vom Standort ab (Entfernung zum Sendemast, Hindernisse wie Hauswände etc.)
Übertragungsrate: Bei WLAN sind derzeit 54 Mbit/s gängig; bei WiMAX je Nutzer bis zu 3 Mbit/s. Jedoch sinkt die Übertragungsgeschwindigkeit bei höherer Reichweite.
Kosten: Einige WLAN-Hotspots sind kostenfrei; Zeitkontingente kosten je nach Anbieter ab ca. acht Euro pro Stunde. Günstiger ist es, wenn sich ein vom Provider abgerechneter Internetzugang auch unterwegs per Hotspot nutzen lässt. Bei WiMAX einmalige Kosten für Installation und Bereitstellungsentgelte plus monatliche Nutzungsgebühr, mit Daten- und Telefonflatrate ab ca. 30 Euro.

Strom

So funktioniert es: über das klassische Datennetz, etwa Telefonleitungen; das Stromnetz überbrückt lediglich die Distanz von den Telekommunikationsstrecken bis zum Endkunden. Die entsprechende Technik heißt Powerline.
Technische Voraussetzungen: eine Steckdose und ein spezielles Modem (Powerline-Adapter).
Verfügbarkeit: theoretisch überall, da so gut wie jeder Haushalt ans Stromnetz angeschlossen ist. Powerline hat sich jedoch nicht durchgesetzt und wird nur noch regional vereinzelt von kleineren Energieunternehmen angeboten.

Foto: Devolo AG

Übertragungsrate: bis zu 2 Mbit/s; allerdings nimmt die Übertragungsgeschwindigkeit ab, je mehr Haushalte an einem Anschluss aktiv sind. In der Praxis können daher keine festen Bandbreiten garantiert werden und es kommt zu größeren Schwankungen in der Übertragung.
Kosten: einmalige Installationsgebühr plus monatliche Nutzung (sehr unterschiedlich je nach Anbieter).

TV-Kabel

So funktioniert es: über den Fernsehkabelanschluss; digitale Kabelverbindungen bringen Fernsehen, Radio, Telefon und Highspeedinternet ins Haus.
Technische Voraussetzungen: TV-Kabelanschluss; dreibuchsige Multimediadosen und spezielles Kabelmodem (stellt in der Regel der Anbieter ohne zusätzliche Kosten).
Übertragungsrate: bis zu 32 Mbit/s.
Verfügbarkeit: nur in den bundesweit rund 18 Millionen Haushalten, die ohnehin verkabelt sind. Denn die Neulegung von Kabeln lohnt sich für die Betreiber nicht.
Kosten: monatliche Kosten für den Kabelanschluss plus Nutzungsgebühr (ab 15 Euro) für den Internetzugang, die Surf- und Telefonflatrate. Kosten für einen separaten Telefonanschluss fallen weg. Eine Tarifübersicht gibt es ebenfalls unter www.dslalternativen.com

Satellit

Foto: sxc/Craig PJ

So funktioniert es: über Satellitentechnik. Der Empfang von Daten läuft über Satellitenschüssel, das Versenden über die vorhandene Telefonleitung (analog oder ISDN).
Technische Voraussetzungen: Satellitenschüssel, -antenne sowie ein spezielles Satellitenmodem.
Verfügbarkeit: im Prinzip flächendeckend, allerdings gibt es nur sehr wenige Anbieter. Übertragung wird leicht durch Häuserwände, Bäume oder Ähnliches behindert.
Übertragungsrate: bis 2 Mbit/s beim Empfang, maximal 128 Kbit/s beim Senden.
Kosten: einmalige Kosten für Empfangsgeräte; monatliche Flatratekosten für Internet, Fernsehen und Telefon ab 20 Euro (z. B. von StarDSL) plus monatliche Miete für die Hardware (ca. zehn Euro).

Kompakt

DSL-Tarife

Die Tarife variieren je nach Anbieter, Geschwindigkeit und Umfang. Durchgesetzt haben sich **Flatrates,** mit denen man unbegrenzt von Zeit und Datenmenge ins Internet kann. Aus der Mode gekommen sind dagegen sowohl **Zeit-** als auch **Volumentarife.** Darüber hinaus gibt es **Doppelflatrates,** bei denen man zusätzlich unbegrenzt ins deutsche Festnetz telefonieren kann. Ob sich das lohnt, kann jeder anhand seiner durchschnittlichen Telefonrechnung erkennen. Wer eine Doppelflatrate inklusive **Handyflat** bucht, kann auch von seinem Handy aus unbegrenzt ins deutsche Festnetz telefonieren.

Vor Vertragsabschluss sollte man einen genauen Blick auf Bereitstellungsgebühren, Vertragslaufzeit sowie Kündigungsfristen und Kosten für Hardware werfen. Einen Überblick über Anbieter und Tarife gibt es zum Beispiel unter www. dsl-tarife.de; www.dsl-magazin.de oder www.verivox.de

Läuft der Vertrag mit dem derzeitigen Anbieter aus, lohnt sich ein Vergleich in jedem Fall.

Wegweiser: Wer braucht welches DSL

DSL 1000: DSL-Anschluss mit einer Downloadgeschwindigkeit von einem Megabit pro Sekunde (Mbit/s); der günstigste, aber langsamste Breitbandanschluss, immerhin 16-mal schneller als ISDN. Geeignet für Wenignutzer, die im Netz hauptsächlich nach Informationen suchen, E-Mails meistens ohne Anhang versenden, nicht übers Internet telefonieren (VoIP) und auch keine Foto- oder Videoportale nutzen.
DSL 2000: DSL-Anschluss mit einer Downloadgeschwindigkeit von 2 Mbit/s (32-mal schneller als ISDN), derzeit die Standardvariante. Geeignet für Nutzer, die mit ordentlicher Geschwindigkeit im Netz surfen möchten, etwa für Onlinebanking oder -shopping, die E-Mails hin und wieder mit Anhang verschicken, auch mal übers Internet telefonieren und selten Foto- oder Videoportale nutzen.
DSL 6000: DSL-Anschluss mit einer Downloadgeschwindigkeit von 6 Mbit/s (72 mal schneller als ISDN). Geeignet für Vielsurfer, die mit angenehmer Geschwindigkeit durchs Netz surfen wollen, E-Mails mit größeren Anhängen versenden, mehrere VoIP-Telefonate gleichzeitig führen und größere Datenmengen wie Filme oder Musik zügig herunterladen wollen und die regelmäßig Foto- und Videoportale nutzen.
DSL 16000: Highspeed-DSL-Anschluss mit einer Download-Geschwindigkeit von 16 Mbit/s (256-mal schneller als ISDN). Geeignet, wenn viele Leute gleichzeitig mit hoher Geschwindigkeit surfen, viele E-Mails mit großen Anhängen versendet werden, häufig große Downloads anfallen, mehrere VoIP-Telefonate gleichzeitig geführt werden, das Internet zum Fernsehen (Livestream) und Foto- sowie Videoportale häufig genutzt werden.
VDSL: Downloadgeschwindigkeit von 25 bis 50 Mbit/s (800-mal schneller als ISDN). Perfekt, um Livefernsehen über Computer oder Fernseher in hoher Qualität zu sehen, damit mehrere Leute gleichzeitig in Höchstgeschwindigkeit surfen können, um viele E-Mails mit großen Anhängen zu versenden, um große Dateien schnell herunterzuladen, um mehrere VoIP-Telefonate gleichzeitig zu führen und um Foto- und Videoportale ausgiebig zu nutzen.

Foto: Image Source

Doch Vorsicht! Häufig stimmt die bezahlte Geschwindigkeit nicht mit der überein, die beim Kunden tatsächlich ankommt. Das gilt vor allem für Highspeedanschlüsse wie DSL 6000 und DSL 16000. Da den Anbietern das Problem bekannt ist, sichern sie sich häufig übers Kleingedruckte im Vertrag ab. In den Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) ist dann etwa von garantierten Übertragungsgeschwindigkeiten „bis zu 16000 Kbits/s“ die Rede. Wer rausfinden will, wie schnell sein DSL tatsächlich ist, findet kostenlose Geschwindkeitstests im Internet, etwa unter www.speedreport.de

Kompakt

Das sichere E-Mail-Postfach

Wenn Sie ein kostenloses E-Mail-Postfach nutzen wollen, achten Sie auf die Sicherheitsfunktionen. Nicht alle Anbieter filtern etwa unerwünschte Spammails aus dem Posteingang heraus oder untersuchen die Mails auf aktuelle Viren und andere Schadprogramme.

Web.de Freemail sortiert auf Wunsch alle Mails nach bekannten und unbekannten Absendern. Das bedeutet aber, dass der Nutzer den Ordner „unbekannte Absender“ regelmäßig nach Mails von Freunden durchsuchen muss, die neue E-Mail-Adressen nutzen.

Google Mail hat ebenfalls einen guten Spamfilter, der sich trainieren lässt, indem man Werbemails manuell als solche kennzeichnet. Dateianhänge mit Computerviren werden ebenfalls sehr gut erkannt. Allerdings verwendet Google den Inhalt jeder Mail, um Themen bezogene Werbung einzublenden. Das ist nicht verboten, sondern das Prinzip, mit dem Google den großzügigen kostenlosen Speicherplatz von momentan über sieben Gigabyte pro Benutzer für Mails, Fotos und andere Inhalte finanziert. Werbe-E-Mails sendet Google nicht.

Freenet Mail Basic bietet ebenfalls in seiner kostenlosen Version einen recht guten Spam- und Virenschutz.

GMX bietet in seinen kostenlosen Mailpostfächern keinen Virenschutz und schickt obendrein selbst regelmäßig lästige Werbemails. Ein sicheres Postfach gibt es erst bei der kostenpflichtigen Variante GMX Pro Mail. Erweiterte Sicherheitsfunktionen bieten auch die übrigen Freemail-Anbieter in ihren kostenpflichtigen E-Mail-Postfächern.

Alternativ können Sie auch einen Internetanbieter wie **1&1** nutzen. Dort bekommen Sie für 1,49 Euro pro Monat bis zu 20 E-Mail-Adressen mit Ihrer eigenen Internetadresse (www.MeinName.de). Die lassen sich über eine Internetseite abrufen oder mit einem E-Mai-Programm à la Microsoft Outlook. Schutz vor Viren und Werbemails gibt’s mit dazu.

Foto: stockbyte

Datenschutz im Internet

Lauschangriff am Bildschirm

Wer im Internet surft, der tauscht mit anderen Menschen Daten aus. Das ist Sinn und Zweck des weltumspannenden Netzes. Mit unseren Tipps schützen Sie dabei Ihre Privatsphäre und verhindern, dass persönliche Informationen in falsche Hände geraten.

Nirgends auf der Welt werden so viele Daten ausgetauscht wie im Internet. Aber sind meine privaten oder geschäftlichen Informationen dort auch wirklich sicher? Immerhin vergeht kaum eine Woche, in der nicht ein Datenschutzskandal enthüllt wird, in dem Kundendaten der Telekom, Bankverbindungen oder andere brisante Daten ans Licht kommen.

Neu sind Diskussionen über den Datenschutz nicht.

Checkliste für Internetgeschäfte

■ Wenn Sie bei einem Internethändler erstmals einkaufen oder sich bei einer Community anmelden, dann lesen Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) durch. Achten Sie auf Angaben für Nutzungskosten bei scheinbar kostenlosen, aber anmeldepflichtigen Internetseiten.

■ Achten Sie auf die Datenschutz-Richtlinie. Darin muss der Anbieter informieren, wie er persönliche Kundendaten speichert, verarbeitet und an wen er sie weitergibt. Bei Telefongesellschaften etwa muss man bei Vertragsabschluss häufig einer Weitergabe der Daten an „Partnerunternehmen“ aktiv widersprechen. Tut man es nicht, kann eine Flut an Prospekten und Anrufen von der Mobilfunkabteilung des Anbieters über einen hereinbrechen.

■ Es lohnt sich auch ein Blick ins Impressum der Internetseite. Anbieter mit Sitz in der Europäischen Union sind neben unterschiedlich strikten nationalen Regelungen den strengen EU-Datenschutz-Richtlinien unterworfen. Für Anbieter aus anderen Staaten gilt dagegen oft ein lockererer Datenschutz, da hier nationale Datenschutzbestimmungen nur in geringer Ausprägung oder gar nicht existieren und internationale Regelungen, etwa der OECD oder der Vereinten Nationen bloße Leitlinien sind. Bei Internetseiten bei denen ein Datentransfer erfolgt, ist maßgeblich, wo der Server steht. Hiernach richtet sich das anzuwendende Recht. Zwischen den USA und der EU gibt es ein sogenanntes „Safe-Harbour-Abkommen“, in dem sich zwar nicht die USA als Land verpflichten, aber viele große US-Unternehmen, besonders Internetanbieter wie Amazon, Google oder Ebay einer besonderen Datenschutzvereinbarung beigetreten sind. Hat ein Vertragspartner seinen Sitz in Kirgisien oder auf einer Pazifikinsel, ist in Bezug auf den Datenschutz äußerste Vorsicht geboten.

■ Geben Sie nicht mehr Daten an, als für den Einkauf oder die Anmeldung auf einer Seite notwendig. Besonders kritisch sollten Sie sein, wenn der Anbieter eines scheinbar kostenlosen Internetangebots Ihre Postadresse abfragt und sogar auf Plausibilität prüft. Häufig stellen sich solche Angebote nachträglich als kostenpflichtig dar. Kunden werden dann mit Mahnungen bombardiert, in denen auf Rechnungen verwiesen wird, die per E-Mail verschickt wurden und etwa im Spamfilter des Posteingangs gelandet sind.

■ Achten Sie darauf, dass Ihre persönlichen Daten von Anmelde- und Bestellseiten immer verschlüsselt übertragen werden. Ein Indiz dafür gibt die Adresse: Steht in der Zeile vor der Internetadresse „https://“, handelt es sich um eine verschlüsselte Seite. Meist weisen Internetprogramme wie *Microsoft Internet Explorer* oder *Firefox* beim Aufruf einer verschlüsselten Seite auch auf die Verschlüsselung hin, zum Beispiel durch Anzeige von einem Schloss. Dabei wird zudem angegeben, wer Inhaber des sogenannten „Verschlüsselungszertifikats“ ist. Dabei sollte es sich um die Firma handeln, die auch im Impressum und in den AGB steht.

Foto: Deutsche Telekom AG

Das erste Gesetz zum Schutz privater Daten in Deutschland stammt aus dem Jahre 1215. Damals wurde das Beichtgeheimnis für Priester gesetzlich festgehalten. Der Schutz privater Adress-, Konto- und Personendaten dagegen ist erst seit 1983 in der heutigen Form geregelt und seit 1995 EU-weit festgelegt.

Echte Brisanz hat der Datenschutz aber erst mit dem Internet erlangt. Erst seit wenigen Jahren passen beispielsweise die kompletten Adressdaten und Rufnummern aller Telefonbücher in Deutschland auf eine Zwölf-Zentimeter-Datenscheibe. Übers Internet lassen sich diese Daten ebenfalls in Echtzeit durchsuchen und aufrufen. Aber: Dank Onlinetechnologien lassen sich Nutzerverhalten und Einkaufsgewohnheiten im Netz ebenfalls bestens für Marketingzwecke auswerten. So weiß in der Tageszeitungsredaktion niemand genau, welcher Artikel der Printausgabe wie intensiv gelesen wird. Auf der Webseite der Zeitung ist diese Information schnell abrufbar.

Im Internet geht es aber auch darum, vor Abzocke, Betrug und vor allem vor eigenen Fehlern auf der Hut zu sein. Dabei helfen einige einfache Regeln bei der Nutzung von E-Mail, Onlineshops und anderen Seiten, die wir Ihnen vorstellen.

Reinhard Otter

Kompakt

E-Mails gefahrlos senden

■ Keine Bank und kein Online-Händler wird Sie jemals per E-Mail darum bitten, Ihre persönlichen Zugangsdaten über einen per Mail verschickten Zugangslink in eine Webseite einzugeben. Sollten Sie solche Mails erhalten, handelt es sich um einen Phishingversuch. Löschen Sie die Mail einfach.

■ Senden Sie vertrauliche Daten wie Bankverbindungen oder Kreditkartennummern nicht per E-Mail, erst recht keine Zugangsdaten oder Passwörter.

■ Telefongesellschaften schicken ihre Rechnungen immer häufiger per E-Mail oder verweisen in einer E-Mail auf eine neue Rechnung. Solche Mails haben immer eine persönliche Anrede und verweisen meist auf den geschützten Kundenbereich auf der Homepage des Anbieters. Unpersönliche Rechnungsmails mit Zahlungsaufforderung sind Fälschungen, mit denen Betrüger möglicherweise Ihre Kontodaten erfahren wollen.

■ Öffnen Sie nur Dateianhänge in E-Mails, deren Absender Sie kennen, die Sie erwarten und auf die sich der Absender in seiner E-Mail klar und deutlich bezieht.

■ Die lästige Spamflut entsteht vor allem, weil Ihre Adresse auf Onlineforen oder anderen Webseiten auftaucht oder weil windige Geschäftemacher sie unseriösen Werbetreibenden weitergeben. Verwenden Sie daher für die Kommunikation mit unbekannten Onlinehändlern und -foren eine andere E-Mail-Adresse, als für Ihren Mailverkehr mit Freunden. So schützen Sie Ihr privates Postfach vor der Werbeflut durch unerlaubte E-Mail-Weitergabe. Bei *Web.de-Freemail* oder *Google-Mail* können Sie problemlos mehrere Adressen anmelden.

■ Antworten Sie nie auf offensichtliche Spammails, auch wenn Sie dem Absender noch so gerne mal die Meinung flüstern würden. Die Antwort bestätigt den Spamversendern nur, dass Ihre Adresse tatsächlich existiert.

Den Computer sicher machen

Virenschutz

Computerviren sind schädliche Programme, die sich über E-Mail-Anhänge oder aus dem Internet heruntergeladenen Dateien auf dem Computer installieren. Ein Virenschutzprogramm gehört zur Grundausstattung jedes Computers – und muss nicht teuer sein. *Avira FreeAV* (www.free-av.de) ist ein kostenloses Schutzprogramm für den privaten Einsatz mit allen wesentlichen Funktionen.

Sicherheitseinstellungen

In den Einstellungen von Internetprogrammen wie dem *Internet Explorer* lassen sich alle möglichen Sicherheitsstufen einrichten. Stellt man sie zu restriktiv ein, wird ständig vor verschlüsselten Seiten, Sicherheitszertifikaten und anderen im Grund harmlosen Aktivitäten gewarnt. Stellen Sie die Sicherheit deshalb am besten auf „Mittel“. Überprüfen Sie aber stets, was genau Sie gerade anklicken, herunterladen oder bestellen.

Informationen löschen

Bereinigen Sie regelmäßig Ihr Internetarchiv. Der Computer merkt sich nämlich, welche Seiten Sie besucht haben, was Sie dort angeschaut oder bestellt haben. Er speichert sogenannte Cookies. Das sind kleine Dateien, die Aktivitäten auf einer bestimmten Internetseite festhalten und so ermöglichen, dass man sich auf bestimmten Seiten nicht immer wieder neu anmelden muss. Unter dem Menübefehl „Temporäre Internet-Dateien löschen“ können Sie Cookies, den Verlauf der besuchten Seiten und lokal gespeicherte Bilder und Texte aus dem Internet löschen. Das leert die Festplatte und schützt vor Datenklau.

Firewall

Ob *Windows*, *Mac* oder *Linux* – jedes Betriebssystem bietet mit der sogenannten Firewall („Brandmauer“) einen eingebauten Schutz gegen Zugriffe von außen. Aktivieren Sie diesen Schutz auf jeden Fall, auch wenn Sie bestimmte Anwendungen wie Videochat oder Dateiübertragung extra freigeben müssen. Und wenn Sie mit einem Router ins Internet gehen, schalten Sie auch dort die Firewall auf keinen Fall aus. Standardmäßig werden Windows- und Mac-Systeme mit aktivierter Firewall installiert, auch die meisten Router bieten den Schutz ab Werk.

Drahtloses Netzwerk

Verwenden Sie eine Verschlüsselung, damit keiner Ihre Daten, die per WLAN (Wireless Local Area Network) übertragen werden, abhören kann. Am besten verwenden Sie WPA2 (Wi-Fi Protected Access), wenn dies nicht angeboten wird WPA, nur wenn auch dies nicht geht, WEP. Ein zusätzlicher Schutz, der zumindest vor versehentlicher Einwahl Fremder ins eigene Netzwerk schützt, ist das Verstecken der Service Set Identifier (SSID) – dem Namen Ihres WLANs. Wie man das macht, ist meist im Handbuch oder auf den Hilfeseiten vom WLAN-Router beschrieben.

Schutz vor Phishing und Spyware

Phishing ist der Versuch, über gefälschte Webseiten Zugangsdaten und andere persönliche Informationen zu ermitteln. Spyware-Programme installieren sich versteckt auf dem Computer und erfassen beispielsweise, was Sie am Computer eingeben. Dies senden die Programme via Internet an ihren Verbreiter zurück. Internet-Sicherheitsprogramme wie *Kaspersky Internet Security 2009* für 39,95 Euro (www.kaspersky.de) finden diese Abzockerprogramme zuverlässig heraus und warnen vor Phishingseiten. Häufig sind sie kostenlos auf den Heft-CDs von Computerzeitschriften zu finden.

Datenschutz im Web 2.0

Das Mitmachweb bietet interaktive Plattformen wie *Xing*, *Facebook*, *MySpace* oder *Twitter,* die den Austausch zwischen Menschen erleichtern. Wer persönliche Daten freiwillig ins Internet schreibt, der sollte ein paar Regeln beachten.

Regel 1: Privatsphäre einrichten

Wenn Sie eine Internetvisitenkarte auf Facebook.com oder Xing.de einrichten, dann achten Sie darauf, wer welche Informationen über Sie sehen kann. Auf *Facebook* etwa sind in der Standardeinstellung alle Einträge für jedermann sichtbar. Hier erzählt man beispielsweise neben Namen, Heimatstadt und E-Mail-Adresse, welche Musik man mag und mit wem man befreundet ist. Dazu lassen sich auch Fotos und Videos hochladen.

Das ergibt eine aufschlussreiche Menge an Privatdaten, die nicht nur für Freunde interessant sein könnten, sondern auch für Geschäftemacher. Deshalb gilt: Je mehr Sie über sich selbst preisgeben, desto eher sollten Sie Ihre Einträge für Fremde sperren und Ihre private Nabelschau ausschließlich Bekannten öffnen, denen Sie den Zugang speziell erlauben. Das gilt auch für Netzwerke wie Stayfriends.de, StudiVZ.de oder MySpace.com

Regel 2: Nichts passiert ohne Grund

Facebook etwa bietet eine kostenlose Kommunikationsplattform. Natürlich betreiben die *Facebook*-Macher ihren Dienst nicht aus Nächstenliebe. Sie wollen Geld verdienen. Deshalb präsentiert *Facebook* Werbung, die zu aktuellen Themen auf der Profilseite passt. Vor allem aber sammelt *Facebook* Daten: Alle Informationen, die ausgetauscht werden oder durch das Nutzungsverhalten entstehen, werden protokolliert, ausgewertet und dann an zahlungskräftige Kunden verkauft: Das nette Netzwerk ist auch ein Marktforschungsunternehmen – auch wenn keine persönlichen Adressdaten illegal verkauft werden.

Regel 3: Wie im echten Leben

Egal ob Kurzmitteilungen über den SMS-ähnlichen Nachrichtendienst Twitter.com, Onlinefotoalben auf Facebook.com oder geschäftliche Selbstdarstellungen auf Xing.de – veröffentlichen Sie im Netz nur das, was Sie auch im wahren Leben jedem erzählen würden. Sprechen Sie unbekannte Gesprächspartner, etwa in Onlinediskussionsforen, ebenso an, wie Sie es auf Straße tun würden: höflich und zurückhaltend. Denn jeder Eintrag und jede Äußerung im Internet lässt sich zumindest theoretisch auf Sie zurückführen. Schwieriger ist es oft, Informationen, die fälschlicherweise im Netz gelandet sind, wieder zu löschen.

Regel 4: Achten Sie Rechte anderer

Egal, ob Sie als Journalist für eine Zeitschrift schreiben, als ehrenamtlicher Blogger Ihre eigene Homepage pflegen oder sich auf einem Webgästebuch verewigen: Sie veröffentlichen Inhalte in Form von Texten, Bildern oder anderen Medien. Dabei sind Regeln und Gesetze zu beachten. Erkennbare einzelne Personen etwa dürfen nicht ohne deren Einwilligung gezeigt werden. Ebenso sind grundlose Diffamierungen und Verleumdungen verboten. Schadensersatzklagen auf derartige Vergehen summieren sich schnell auf hohe Beträge.

Regel 5: Alles wird gefunden

Ihr Personalleiter tut es, Ihre Geschäftspartner tun es – versuchen Sie es doch einmal selbst: „Ego-Googeln“ oder die Suche nach einem bestimmten Namen im Internet kann

aufschlussreich sein. Wer aktiv im Netz unterwegs ist, hinterlässt Spuren in den Suchmaschinen. Wenn der Personalleiter Ihres potenziellen Arbeitgebers Ihren Namen in Google eingibt und daraufhin vor allem wilde Partybilder findet, wird er sich Ihre Einstellung sicher länger überlegen.

Auch spezielle Namenssuchseiten wie 123people.de haben Konjunktur. Sie durchsuchen Telefonbücher, soziale Netzwerke und andere Seiten gezielt nach Adressen, Telefonnummern, Texten und Bildern von Personen. Einen besonderen Service hat *Yasni.de* im Programm. Dieser Anbieter sucht nach Namen und bietet dann an, gegen Gebühr unliebsame Einträge zur betreffenden Person löschen. Das klingt gut, ist aber höchst zweifelhaft: Niemand kann nach technischem Ermessen sicherstellen, dass eine Quelle, die einmal im Internet veröffentlicht wurde, wieder komplett gelöscht wird.

Urlaubsregion Ammergauer Alpen

Alles im grünen Bereich

Serie: Urlaub in Deutschland

Oberammergau ist fast so berühmt wie Las Vegas. Aber im Unterschied zur amerikanischen Spielerstadt ist in „Ogau“ nur alle zehn Jahre die Hölle los, wenn nämlich eine halbe Million Besucher zu den berühmten Passionsspielen ins Holzschnitzerdorf einfallen. Dazwischen kann man in der Region Ammergauer Alpen himmlisch Urlaub machen: ungestört, naturnah und ökologisch.

Wer mit Markus Gerum verabredet ist, muss mit allem rechnen. Heute Abend hat er Fledermauskot mitgebracht, eine kleine Portion für jeden. Markus liebt seine oberbayrische Heimat, und als Naturguide und begeisterter Naturschützer liebt der 43-Jährige auch alles, was da kreucht und fleucht, Worte wie „igitt“ kennt er nicht. Manchen der anwesenden Eltern geht das anders, aber die Kinder haben keine Berührungsängste. „Sieht doch aus wie Lakritze“, sagt der 7-jährige Veith und untersucht die Bröckchen, die staubtrocken sind und wie Kohle zerfallen.

Was darin so glitzert, erklärt Markus, das sind unverdaute Reste von Chitinpanzern. Schließlich frisst die Fledermaus Käfer, Mücken und gerne auch mal einen Schmetterling, alles

Fotos: Hannah Glaser

Tiere, die keine Knochen haben, sondern ein Außenskelett, und das besteht zum großen Teil aus unverdaulichem Chitin.

Noch sind keine fünf Minuten vergangen und wir haben schon jede Menge gelernt. Zum Beispiel, dass wir bei unserem abendlichen Rundgang auf der Spur der Fledermäuse nicht nur hinter den Windfang der alten Bauernhäuser schauen, hinter die Klappjalousien oder unters Dach, sondern vor allem auf den gepflasterten Boden rund um das Gebäude. Wenn sich dort kleine, schwarze Hinterlassenschaften zeigen, sind die Chancen gut, dass weiter oben fliegende Untermieter hausen.

Inzwischen ist es fast dunkel und wir sind im Gänsemarsch durch den Wald unterwegs zum „Brozen-Weiher". Brozen spricht man aus wie einen langen Rülpser, sagt Markus, und damit hätten wir auch schon unser erstes bayerisches Wort gelernt: Brozen heißt auf Neudeutsch Kröte.

Wer jetzt zum dämmrigen Nachthimmel hinaufschaut, kann die winzigen und pfeilschnellen Zwergfledermäuse wie dunkle Blitze umherjagen sehen. Ganze sechs Gramm Gewicht bringt so ein Flugakrobat auf die Waage, und natürlich hat Markus nicht nur einen coolen elektronischen Bat-Detektor dabei, der die Ultraschallrufe der jagenden Fledermäuse für uns hörbar macht, sondern auch ein echtes Exemplar der Spezies.

Die ist ja echt

Das wohnt in einer kleinen Dose und lässt sich widerstandslos streicheln. Der neunjährige Till aus Frankfurt ist begeistert: „Die ist ja tot! Die ist ja echt! Wo gibt's denn so was zu kaufen?" Nirgendwo, lacht Markus, die muss man schon selber finden. Wie das geht? Ganz einfach: Die Fledermäuse hängen sich zum Schlafen ganz ohne Muskelkraft mit den Zehenkrallen an die Decke. So ruhen sie aus, so absolvieren sie ihren Winterschlaf, und so bleiben sie oft auch hängen, wenn sie tot sind.

Die nächtliche Fledermausexpedition ist ein voller Erfolg, und wir beschließen spontan, bei Markus auch noch das „Ammer-Abenteuer" zu buchen. Auf den flachen Kiesbänken bei der Bärenhöhle wird er uns zeigen, was in dem blitzsauberen Fluss unter den Steinen lebt, von der Eintagsfliegenlarve bis zur Groppe, einem perfekt getarnten Winzling von Fisch. Für die Buchung reicht ein Handschlag, abgemacht. Markus wird für das genaue Studium der diversen Wasserwesen Kescher, Lupen, Pinsel und Becher mitbringen, wir – zwei Urlauberfamilien aus Frankfurt und München mit insgesamt vier Kindern zwischen vier und 15 Jahren – kümmern uns um das Picknick. Also dann, bis morgen!

Dieser Urlaub ist ein Hit

Auf dem nächtlichen Heimweg durch die duftenden Wiesen zu unserem Ferienappartement beim Zoberbauer sind wir uns einig: Dieser Urlaub ist schon jetzt ein Hit. Gründe dafür gibt es viele. Da ist zum einen die idyllische Natur, die schöner ist als das ärgste Bayernklischee. Der erste Blick am Morgen geht über leuchtende Geranienstöcke hinüber zum Kofel-Massiv, dem Oberammergauer Hausberg, um dessen Felsflanken die letzten Nebelschleier tanzen.

Tagsüber radeln wir rund um den Soiener See, wandern zu den Schleierfällen oder auf dem Walderlebnispfad durch das Biotop der Ludwigschlucht in Bad Kohlgrub. Oder wir machen Brotzeit hoch oben auf dem Laber-Berg mit einem Fernblick wie ein Kolossalgemälde. Tadellos aufgestellt grüßt die gesamte Alpenkette, vom Wilden Kaiser über Karwendel, Wetterstein, Allgäuer Alpen, bis zu Ammersee und Staffelsee – ideal zum Abschalten, Auftanken, Staunen.

Auch für den letzten Rundumblick am Abend haben wir einen Lieblingsplatz direkt hinter „unserem" Haus. Osterbichl heißt die Anhöhe, und war einst weltberühmt durch die gewaltige Kreuzigungsgruppe, die der Märchenkönig Ludwig II. seinen Oberammergauern zum Geschenk machte. Bis heute kennt jedes Kind zwischen Bad Kohlgrub und Ogau die Geschichte dieser gewaltigen Steinskulptur, die lange Zeit die weltweit größte war: Wie man 1875 das Atelier einreißen musste, um das fertige Denkmal herauszuschaffen, wie KraussMaffei einen eigenen Wagen zum Transport entwickelte, wie man das Marmormonstrum mit 27 Pferden auf den Osterbichl schleppte und wie dort der 200-Zentner-Johannes aus dem Gleichgewicht geriet und den Steinmetz Hauser und seinen Gesellen Kofelenz zerquetschte. Der Märchenkönig kam trotzdem alle Jahre wieder an diesen Ort, weil er die Oberammergauer liebte und sie ihn.

Attraktion Ludwigsfeuer

Letzteres ist bis heute so geblieben, auch wenn der König bereits seit 123 Jahren tot ist. Egal wer in München das Sagen hat, die Ammergauer Alpen bleiben königstreu, und der größte Festtag der Region ist das Ludwigsfeuer am Vorabend des königlichen Geburtstags. Jedes Jahr brennen in der Nacht auf den 25. August auf den Berggipfeln gewaltige Freudenfeuer, und auf gefährlich abschüssigen Wiesen hoch oben am Hang trompeten bei stockdunkler Nacht und bei jedem Wetter

tollkühne Musiker königstreue Weisen, dass man unten im Tal eine Gänsehaut bekommt vor Ergriffenheit.

„Wenn Ludwigsfeuer ist, dann denkst an mich“ heißt der magische Satz, den Großeltern und Eltern ihren Nachkommen mit auf den Weg geben. Und wenn der Oberammergauer Hotelier und Dramaturg Otto Huber seinen Onkel in New York

Krimiautorin Nicola Förg: Die Tatorte ihrer Bücher liegen oft nicht weit von ihrem alten Bauernhaus bei Bad Bayersoien, zum Beispiel am idyllischen Soiener See.

besucht, der dort seit ewig als Professor an der Uni lehrt, dann gibt es nur ein Thema, das wirklich wichtig ist: „Griaßdi Otto, wie war’s Wetter beim Ludwigsfeuer?“

Die ganze Region scheint aufs Schönste aus der Zeit gefallen, und vielleicht liegt es daran, dass die Menschen solch eine Gemütsruhe ausstrahlen und so ein angeborenes Talent zur Lebensfreude haben. Am Anfang ist man nur verblüfft, und irgendwann gerät man ins Grübeln. Wie kommt es, dass man hier an einem Tag mehr freundliche Begegnungen mit seinen Mitmenschen hat, als zu Hause in einem Jahr? Sind diese Leute echt? Tut man ihnen was ins Essen? Und wenn ja, könnte man das nicht säckeweise über unserem mürrischen Rest-Deutschland abwerfen?

Hier liegen Leichen

So findet unsere Wirtin Annemarie Gerold trotz all der Arbeit als Bäuerin mit 16 Kühen, noch mal so vielen Kälbern und Geißen doch genügend Zeit für einen Gang in ihren Kräutergarten, bei dem sie uns zeigt, was man mit Unkraut im Garten alles machen kann („nicht ärgern, sondern essen“). Im Vorbeigehen erklärt die gelernte Kräuterpädagogin den Unterschied zwischen dem zarten Wiesenbärenklau, dessen Mark besonders nahrhaft ist, und der giftigen Herkulesstaude („der Blütenteller stinkt nach Stall“). Und als eines der Gästekinder von einer Bremse gestochen wird, muss sie gar nicht erst ins Haus und an den Alibertschrank, stattdessen pflückt sie einen Schachtelhalm, drückt ein paar Tropfen aus dem Stängel auf den Stich, und schon juckt nichts mehr.

Auch Nicola Förg, erfolgreiche Krimiautorin und mit derzeit 17 Büchern bei Amazon vertreten, nimmt sich alle Zeit der Welt, um mit den Fans zu plaudern, die sich zu ihrem verwunschenen Gehöft durchfragen, ein knorriges, charaktervolles, 400 Jahre altes Bauernhaus mit wildem Garten und weitem Blick, wo sie mit Mann, Pferden und jeder Menge Katzen lebt.

Den ganzen Sommer über ist sie fast jede Woche einmal mit Urlauberkindern und deren Eltern unterwegs – per Pferdetrekking mit ihren vier Lieblingen Falco, Fjölla, Vicki und Fenja. Der Flecken Echelsbach gehört zu Bad Bayersoien, eine Gemeinde, der es „gelungen ist, ein charmantes Dorfbild behutsam zu erhalten ohne die Moderne auszusperren“. Besuchern, die einen Geheimtipp suchen, empfiehlt sie „die Niedere Bleik, ohne Gondel, ohne bewirtschaftete Hütte, aber mit traumhafter Aussicht“. Den Stoff für ihre Krimis findet sie in der unmittelbaren Umgebung, sodass man auf den Spuren ihrer Bücher nebenbei auch die Region entdecken kann.

Oberammergau mit seinen Schaufenstern voller hölzerner Kruzifixe, Madonnen, Heiligen- und Krippenfiguren ist da gefühlt ganz weit weg. Ohnehin, sagt die rothaarige, humorvolle Schriftstellerin, kommen „diese grässlichen Engelchen mit den lustigen Filzhütchen“ längst aus den Schnitzmaschinen von sonstwo: „Der berühmte Herrgottschnitzer ist eine aussterbende Art.“

Eine faszinierende Krippensammlung

Wer die große handwerkliche Tradition jenseits der Nippesindustrie kennenlernen will, ist im Oberammergau Museum an der ersten Adresse, ein hoher und heller Kapellenraum in einem faszinierenden Mix aus moderner Stahl- und Glaskonstruktion mit Deckengewölbe und alten Rundbogenfenstern. Der heilige Sebastian ist da zu sehen in seiner grotesken Märtyrer-Performance, vor allem aber ungekünstelte Bedarfsartikel vieler Generationen und auch der rührende Schnürlkasper, an dem Generationen von Kindern zogen und rissen, lange bevor es die Playstation gab. Im Erdgeschoss präsentiert Museumschefin Constanze Werner eine faszinierende Sammlung von Krippen, denn „die Krippen sind schon immer ein bisschen Freistil gewesen, da spiegelt sich immer auch die Kostümgeschichte der Passion“.

Die Passion ist der Event, der Oberammergau weltweit berühmt gemacht hat. Denn Jesus hängt hier nicht nur in jedem Klassenzimmer und als Marterl auf jeder Almwiese, hier wird er auch seit 1634 alle zehn Jahre live ans Kreuz geschlagen. Das begann zu einer Zeit, als ein

Drittel der damals lebenden Menschheit an der Pest starb. Verödete Städte, verwahrloste Äcker, verrecktes Vieh, vernichtete Vermögen – so schleppten sich weite Teile Europas über Jahrzehnte hin; und immer wieder flackerte die Seuche auf. Viele Dörfer wollten damals mit der Darstellung der Leiden Christi den Horror bannen – in Oberammergau soll das Gelübde gewirkt haben, wie die Chronik belegt. 2010 ist es wieder so weit, dann muss Jesus auf der großen Freilichtbühne hundert Mal den Tod am Kreuz erleiden. Eine halbe Million Menschen schauen das Spiel, die Nachfrage ist doppelt so groß.

Das Dorf macht mit

Wer mitwirken will – und das sind bald 2.000 Menschen und damit die halbe Dorfbevölkerung –, muss in Oberammergau geboren sein, gläubig sein muss er nicht. „Christen, Atheisten, Muslime, alle sind dabei“, sagt Regisseur Christian Stückl, der die Bühne nicht als Museum sieht, sondern als Ort der Auseinandersetzung und der Konfrontation: „Hier wird nichts verzuckert und kein Klischee bedient. Die Passion ist keine Kitschmaschine, sondern eine Auseinandersetzung, auch mit den Themen der Gegenwart.“ Trotzdem, aussehen sollen die Mitwirkenden etwa so wie zu Lebzeiten Jesu. Deshalb müssen sie seit Aschermittwoch 2009 Haupt- und Barthaar wachsen lassen. Und wieso ist der Oberammergauer Markus Gerum dann immer noch so gänzlich glatt rasiert auf den Spuren von Biber, Fledermaus und Groppe unterwegs? Will er sich bei diesem grandiosen Event verdrücken? „Nichts da, ich werde nächsten Sommer mit dabei sein“, lacht er, „aber hinter der Bühne, und dafür darf ich bleiben wie ich bin.“ *Hannah Glaser*

Das Goldene Kalb parkt bis 2010: Bei der Führung im Festspielhaus gibt es Kostüme und Requisiten der Passionsspiele zu sehen.

Anzeige

www.jahnreisen.de

Der Weg zum Glück führt oft über ein stilles Wasser.

Die schönsten Seiten des Urlaubs jetzt in den JAHN REISEN-Katalogen Sommer 2009.

Bali-Kombination
3 Tage Wellness im Regenwald &
11 Tage Baden am Strand
Maya Ubud Resort und
Intercontinental Bali Resort •••••
2 Wochen, z. B. im Mai, Doppelzimmer/
Classic-Zimmer, Frühstück, Flug

GOLD

pro Person ab **€ 1.869,-**

- Maya Ubud Resort (Besondere Adresse): Entspannung und Luxus in traumhafter Lage. 20 % Ermäßigung auf alle Anwendungen im Spa-Center
- Intercontinental Bali Resort (Gold-Hotel): Luxushotel der Extraklasse an einem der schönsten Strände Balis

Hochwertiger Reiseführer und „Rail&Fly“ inklusive

URLAUB, WIE ICH IHN MAG.

JAHN REISEN

Infos

Anschauen

Bad Bayersoien Museum: Früher war nicht alles besser, aber vieles schöner – zu sehen an der Sammlung der Wohn- und Lebenskultur einer alteingesessenen Kaufmannsfamilie.
Dorfstraße 46, Tel. 0 88 45 / 7 03 06 20, jeden Mittwoch 16 – 18 Uhr, www.bad-bayersoien.de

Schaukäserei: Was für ein Unterschied zwischen „Fabrikkäse“ und Käse aus silofreier Milch von heimischen Bauern. Käse, Brot und köstliche Bio-Joghurts im Schaukäsereiladen.
Mandlweg 1 (direkt neben dem Kloster), 82488 Ettal, Tel. 0 88 22 / 92 39 26, www.milch-und-kas.de
Juni – Okt. tägl. 10 – 18 Uhr, Nov. – Mai Di – Sa 10 – 17 Uhr, ganzjährig So 11 – 17 Uhr, Führungen tägl. 11 Uhr.

Oberammergau Museum: Um die Tradition der einheimischen Schnitzerei kennenzulernen, gibt es keine bessere Adresse, das Gespräch mit der Museumschefin Dr. Constanze Werner ist ein Vergnügen.
Dorfstraße 8, 82487 Oberammergau, Tel. 0 88 22 / 9 41 36, Di – So 10 – 17 Uhr, www.oberammergaumuseum.de

Kloster Ettal: Der prächtige Barockbau südöstlich von Oberammergau ist eines der bedeutendsten Benediktinerklöster im Alpenraum und kulturelles Zentrum des Ammertales. Die Kuppel und die wunderschöne Sakristei sind Perlen des bayerischen Rokoko. www.kloster-ettal.de

Kloster Ettal

Passionstheater: 2010 führt die Gemeinde zum 41. Mal das Spiel auf, das die Oberammergauer in einzigartiger Kontinuität durch die Jahrhunderte getragen haben. Führungen bis 3. April nur Sa/So 11, 12.30 und 14 Uhr, 4. April bis 6. November: Di bis So halbstündlich 10 – 17 Uhr.
Theaterstr. 16, 82487 Oberammergau, Tel. 0 88 22 / 9 45 88 33, www.oberammergau.de

Kinderspaß: Im Spiel- und Freizeitpark Steckenberg in Unterammergau warten Sommerrodelbahn, Bungee-Jumping, Trampoline, Kinder-Quad und Streicheltiere. Die Anlage hat ein ökologisches Konzept, das auf Wunsch bei einer Führung vorgestellt wird.
Liftweg 1, 82497 Unterammergau, Tel. 0 88 22 / 40 27, www.steckenberg.de

Schloss Linderhof: Das einzige Schloss, in dem König Ludwig II. tatsächlich wohnte, schwelgt in Gold, Kristall, Samt und Seide. Durch den kunstvoll angelegten Landschaftsgarten mit dem berühmten Maurischen Kiosk und der Venusgrotte gibt es eigene Führungen. www.linderhof.de

Infos: Landkarten, Gäste-Infos, Unterkunftsverzeichnisse und Kulturprogramme verschickt gratis die Tourist-Info Ammergauer Alpen, Eugen-Papst-Straße 9 a, 82487 Oberammergau, Tel. 0 88 22 / 9 22 74 31, www.ammergauer-alpen.de
Das Büro vermittelt auch Unterkünfte und Karten für die Passionsspiele und andere Veranstaltungen.

Tipps für Anreise und Aufenthalt

Anreise: Mit dem RIT-(„Rail Inclusive Tour“)-Ticket haben Oberbayern-Gäste, die mindestens eine Nacht im Urlaubsgebiet gebucht haben, eine perfekte und völlig flexible Zugverbindung. Das Ticket ist eine Kooperation des Tourismusverbandes München-Oberbayern mit der Deutschen Bahn und gilt auf allen Zügen. Preise: Bis 400 Kilometer Entfernung zum Urlaubsort kostet das Ticket 59 Euro (92 Euro in der 1. Klasse), bei einer Anreise über 400 Kilometer 99,90 Euro (1. Klasse 162 Euro) für Erwachsene. Bahncard-Kunden zahlen bis 400 Kilometer 42 Euro, und 85 Euro bei mehr als 400 Kilometern Entfernung. Kinder bis 14 Jahre reisen in Begleitung der Eltern oder Großeltern gratis. Das RIT-Ticket gilt für alle Züge der Deutschen Bahn, inklusive IC, EC und ICE zusammen mit der Buchungsbestätigung der Unterkunft. Umbuchungen, Stornierungen und eine Verlängerung des Aufenthaltes sind problemlos möglich. Buchbar online unter www.rit.oberbayern.de oder Tel. 08 71 / 9 63 72 67.

Übernachten: Der Ferienhof zum Zoberbauer am Ortsrand von Oberammergau bietet ein Doppelzimmer mit Bad und fünf Ferienwohnungen mit Kochzeile, Balkon und einen unverbauten Gebirgsblick. Die Bäuerin bietet Kräuterwanderungen an. Appartement: Wochenpreis ab 231 Euro für zwei Personen, Tagespreis ab 33 Euro.
Annemarie Gerold, Kofelauweg 20, 82487 Oberammergau, Tel. 0 88 22 / 13 96, www.zoberbauer.de

Das Parkhotel Bayersoien liegt am Soiener See am Fuß der Hörnle-Kette, hat 66 Zimmer, Panoramabad, Saunalandschaft und einen 1.000 Quadratmeter großen Wellnessbereich. Es gibt die Pauschale „Best of Wandern“ mit fünf Nächten in der Junior-Suite mit Vollpension in Bio-Qualität, 495 Euro.
Parkhotel Bayersoien, 82435 Bad Bayersoien, Tel. 0 88 45 / 1 20, www.parkhotel-bayersoien.de

Natur erleben: Ob es darum geht, bei der Nachtwanderung zum Weiher die Fledermäuse zu beobachten, um die Biber im Ammertal oder um die sagenumwobene Kofelhexe, der Biologe und begeisterte Naturforscher Markus Gerum führt nicht nur Gruppen, sondern auch individuelle Gäste und Familien. Termine und Honorar nach Absprache (Halbtagestour 65 Euro).
Naturguide Markus Gerum, König-Ludwig-Straße 17, 82487 Oberammergau, Tel. 0 88 22 / 94 56 57, mobil: 01 73 / 9 32 41 90, www.naturerlebnis-ammertal.de

Pferdetrekking: Die Krimiautorin begleitet Kinder zwischen fünf und 13 Jahren und deren Eltern, Reiterfahrung braucht es keine; zwischen März und September mittwochs bzw. samstags, jeweils 10 Uhr (15 Euro pro Kind), vorher anmelden.
Nicola Förg, Balteshof, Echelsbach 10, Bad Bayersoien,
Tel. 0 88 67 / 91 23 68 oder 01 71 / 5 30 98 66,
E-Mail: nicola.foerg@t-online.de

Anzeige

BIO HOTELS mit Sicherheit genießen
BIO-Hotels in Hülle und Fülle.
Beispiele für die besten BIO-Hotels und interessante Angebote sehen Sie hier oder unter www.biohotels.info

www.biohotels.info

Berlin & Brandenburg :
2 x ÜF im DZ € 99,- p.P.
BioHotel
Tel. +49 (0)33 03/291-0 | www.biohotel-berlin.de

Deutschlands innovativstes
BEGEISTERUNGSHOTEL
Integratives Qualitäts-bewusstsein® frei entfaltet
Tel. +49 36628 980
www.Bio-Seehotel-Zeulenroda.de

Bio- & Nationalparkhotel
Helvetia
Sächsisch-Böhmische Schweiz
Gesundheit
Sport & Bewegung
inmitten unverbauter
Natur
direkt an der Elbe
D-01814 Bad Schandau
Schmilka 11
Tel. +49-(0)35022 9223-0
www.hotelhelvetia.de

VON GRUND AUF KONTROLLIERT BIOLOGISCH. NATÜRLICH. AUTHENTISCH.
NEUERÖFFNUNG
ZUR PFIRSICHBLÜTE IM FRÜHJAHR 09
theiner's garten
BIO VITALHOTEL
www.theinersgarten.it

moor&mehr
BIO-KURHOTEL PANORAMA
D- 82433 BAD KOHLGRUB
Tel +49 (0) 8845 7020
www.bio-kurhotel.de

WIR SIND NEU DABEI!
der Veitenhof
kraftvoll bio und vital

A- 6441 Umhausen- Niederthai, ÖTZTAL
Tel +43/5255-5523
www.vitalhof-veitenhof.com

Vital und gsund durch's Jahr.
Biohotel
Therapiezentrum
Wellness
Eggensberger
Füssen-Hopfen am See/Allgäu
Tel. 0 83 62-91 03-0
www.eggensberger.de

KennersLandlust
...das einfach andere BIO - Hotel | Dübbekold 1
29473 Göhrde | Tel. +49 (0)5855-979300
www.kenners-landlust.de

Naturhotel Spöktal
Bio-Pension im Naturpark Lüneburger Heide
Einfach gut leben - Urlaub für Leib und Seele
Familie Marold, Spöktal 1, D 29646 Bispingen
www.spoektal.de Tel: 05194-2320

Das BIO-Hotels-Kochbuch

Bestellung unter
www.kochlustpur.info
€ 25,- inkl. Versand

Bioferien in Mals - Südtirol
www.hotel-panorama-mals.it | panorama@biohotels.info
Tel.0039 / 0473 83 11 86

Biohotel Schlossgut Oberambach
Idyllisch über dem Starnberger See
www.schlossgut.de | Tel: 08177-9323

empfohlen von Bioland
www.organic-network.eu

Foto: Sunways photovoltaic technology/Ferit Kuyas

Treibhauseffekt | Klimagas macht Forschern Sorge

(mk) Treibhausgase lassen die kurzwellige Sonnenstrahlung nahezu ungehindert passieren, behindern aber die Abstrahlung der von der Erde ausgehenden, langwelligen Strahlung. So kommt es zu einem Anstieg der bodennahen Temperatur. Stickstofftrifluorid (NF_3) ist in dieser Hinsicht 17.000-mal schädlicher als das Treibhausgas CO_2, seine Lebensdauer in der Atmosphäre beträgt über 500 Jahre. Als das Kyoto-Protokoll verabschiedet wurde, war NF_3 aber nicht bedeutend genug, um in die Liste klimaschädlicher Stoffe aufgenommen zu werden, deren Ausstoß gesenkt werden soll. In der Zwischenzeit hat die Produktion von NF_3 aber enorm zugenommen. Es kommt etwa bei der Herstellung von Flachbildschirmen und Solarzellen zum Einsatz und wird als Ersatz für Fluorkohlenstoffverbindungen eingesetzt. US-amerikanische Wissenschaftler haben nun Luftproben aus den vergangenen 30 Jahren analysiert und nachgewiesen, dass der Konzentrationsanstieg von NF_3 in der Atmosphäre wesentlich höher als erwartet ist. Nun wird gefordert, dass NF_3 so behandelt wird, wie es ihm gebührt: ein Treibhausgas, dessen Ausstoß begrenzt werden muss.

Internet | Großes Kino gratis

Unter movies.msn.de bietet der Software-Riese Microsoft mehr als 100 Kinofilme wie den Kassenschlager *Good will Hunting* zum Gratisgucken an. Die Plattform wird über Werbung finanziert – alle zehn bis 20 Minuten gibt es eine Werbeunterbrechung und bevor der Film beginnt, ebenfalls einen Spot. Für einen optimalen Empfang benötigt man einen Breitbandanschluss.

Buchtipp | Die Welt ohne uns

Was wäre, wenn der Mensch plötzlich von der Erde verschwinden würde? Die U-Bahn von New York würde rasch unter Wasser stehen, während sie in Istanbul als unterirdische Stadt erhalten bliebe. Und wie beständig Kunststoffe sind, zeigt bereits heute der enorme Plastikstrudel im Pazifik.

Alan Weisman, *Die Welt ohne uns*, Piper Verlag, München 2009, 9,80 Euro.

Günstiger Reisen | Ganz privat

Der Urlaub soll nicht viel mehr kosten als Ferien zu Hause? Dann sind Wohnungstauschbörsen das Richtige. Ob Single, Paar oder Familie, ob Deutschland, Europa oder Übersee, hier wird fündig, wer bereit ist, sein trautes Heim anderen zur Verfügung zu stellen: www.haustausch.de (Intervac Deutschland), www.homelink.de, www.haustauschferien.com In der Regel wird ein Jahresbeitrag fällig, der zwischen 80 Euro und 150 Euro liegt.

Foto: Image Source

Fernsehtipp | Saubere Sachen statt dreckiger Mode

„Vor dem Tragen waschen“ – Ein solches Etikett ist oft ein Hinweis dafür, mit welchen Chemikalien unsere Kleidung belastet ist und wie erbärmlich die Arbeitsbedingungen sind, unter denen sie weltweit produziert wird. Doch „grünes“ Bewusstsein erobert mittlerweile auch die Mode. Sie zeigt sich ohne Schlabberlook auf den Laufstegen dieser Welt. Worauf man achten sollte, zeigt ZDF.umwelt am 15. März.

Carmen Peter, ZDF-Redaktion Umwelt

Sendetermine im März

ZDF.umwelt. Naturnahes Fernsehen sendet immer sonntags. Am 15. 3. und am 29. 3. um 13:15 Uhr.

Foto: Banana Stock

Foto: Fotolia.com/finnegan

In schlechtem Licht

Energiesparlampen sollen ja angeblich das Klima retten. Dazu will auch die Firma Philips einen Beitrag leisten: Statt beispielsweise fünf Euro in bar können sich Skifahrer in einigen österreichischen und Schweizer Skihochburgen neuerdings die Kaution bei Rückgabe der Liftkarte in Form einer Energiesparlampe auszahlen lassen. Nett gedacht – aber leider falsch: Unser Test von Energiesparlampen im Oktober 2008 ergab nämlich, dass die Leuchten ganz und gar keine Retter in der Klimanot sind. Noch mehr Argumente gegen die Sparlampen gibt's ab Seite 160.

TEST Akkubohrschrauber

Schraube locker?

Ein paar kleine Schrauben oder Löcher in Holz bringen – das können alle Akkubohrschrauber. Die billigen Testgeräte machten jedoch schnell schlapp und bei manchem Modell geriet das Aufladen zur harten Geduldsprobe. Das beste Modell war das teuerste.

Uff. Alles fertig in den vierten Stock geschleppt. Jetzt müssen die neuen Möbel nur noch aufgebaut werden und dann fängt's endlich an, gemütlich zu werden. Wohnst du noch, oder lebst du schon? Dass in das hölzerne Futonbett allerdings noch 80 Schrauben einzudrehen sind, war uns beim Kauf nicht bewusst. Vorgebohrte Löcher gibt es nicht ...

Glücklich, wer in solchen Situationen einen Akkubohrschrauber zu seinem Werkzeugpark zählt. Der übernimmt nicht nur das Schrauben, sondern auch das Vorbohren in Holz, Metall und Kunststoff.

ÖKO-TEST wollte wissen, was diese kabellosen „Multitalente" können und hat neun 14- bis 18-Volt-Geräte eingekauft. Preislich reichte das Spektrum von der Baumarkteigenmarke für 35 bis zum Markengerät für 220 Euro. Das von uns beauftragte Prüfinstitut unterzog die Geräte einem umfangreichen Praxistest. An den Griffen ließen wir neben der Ergonomie auch den Schadstoffgehalt prüfen.

Das Testergebnis

■ ... zeigt, dass man sich von Kraftmeierei auf Verpackungen oder in Katalogen nicht allzu sehr beeindrucken lassen sollte. Die Rechnung „ein 18-Volt-Gerät mit viel Zubehör für weniger als den halben Preis als das 14,4-Volt-Gerät ohne besonderes Zubehör gleich super Preis-Leistungs-Verhältnis" geht eher nicht auf. Keiner der untersuchten Akkubohrschrauber für unter 100 Euro ist besser als „ausreichend", das billigste Gerät sogar nur „mangelhaft". Am besten und als einziges noch „gut" ist mit dem *Kress 144 Lios 14,4 V/2,2 Ah/Li-Ion* das teuerste Modell im Test.

Drei weitere teure Geräte sind „befriedigend“.

■ Wie schnell die Geräte bohren und schrauben können, wurde im automatisierten Messstand mit Schrauben und Bohrern durchschnittlicher Größe ermittelt. Hier kamen alle Geräte gut zurecht. Nur der *My Tool Akku-Bohrschrauber MT-AS 18/2 LCD* von Hellweg bohrte langsam.

■ Im richtigen Praxistest wurden die Geräte dann härter rangenommen und mussten auch große Bohrlöcher und Schrauben bis hin zum in der Bedienungsanleitung angegebenen Grenzbereich bewältigen. Hier trennte sich schnell die Spreu vom Weizen: So ließ sich die 8-x-80-Millimeterschraube nicht mit allen Akkubohrschraubern ganz ins Holz bringen.

■ Im Bremsenprüfstand wurden die Akkubohrschrauber langsam fast zum Stillstand gebracht und ihr maximal erreichtes Drehmoment gemessen. Das entspricht der Stärke, mit der sie etwa eine große Schraube eindrehen könnten. Einige Anbieter geben ein Drehmoment an. Die Werte basieren aber meistens auf einer weniger realitätsnahen Messung, bei der das Gerät nicht langsam, sondern schlagartig heruntergebremst wird. In unserem Test zeigten die Geräte der Marken Bosch, Kress und Makita die höchsten Drehmomente.

■ Sicherheitsmanko beim *My Tool Akku-Bohrschrauber MT-AS 18/2 LCD*: Die Tester legten den Akku aus Versehen auf eine Metallplatte: Die frei liegenden Kontakte wurden überbrückt und es kam zum Kurzschluss. Der Kunststoff begann zu schmelzen.

■ Unverständlich ist uns, warum immer noch so viele umweltschädliche Nickel-Cadmium-Akkus eingesetzt werden. Wir werten sie unter weitere Mängel um zwei Stufen ab.

■ Viele verhageln sich das Gesamturteil durch hohe Gehalte an polyzyklischen aromatischen Kohlenwasserstoffen (PAK) im Griff. Einige dieser Stoffe sind krebserzeugend. Am wenigsten belastet waren noch die Marken Bosch, Ferm und Kress. *Meike Meyer*

Unsere Empfehlungen

✓ Wer nur selten damit arbeiten und vor allem nur kleinere Schrauben eindrehen und Löcher bohren will, kommt möglicherweise auch mit den „ausreichenden“ Akkubohrschraubern zurecht.

✓ Ersatzakkus sind Gold wert. Ohne weiß man je nach Belastung nämlich nie genau, ob man am Ende nicht doch per Hand weiterschraubt.

✓ Wenn’s nicht weitergeht, nicht mit Gewalt weiter draufhalten: So kann das Gerät kaputtgehen. Besser zwischendurch im Leerlauf abkühlen lassen.

Anzeige

NOTHILFE FÜR GAZA
Überfüllte Krankenhäuser, Notamputationen, fehlende Medikamente, Stromausfall, kein Wasser, keine Nahrung. Die Bevölkerung in Gaza braucht sofortige Hilfe. Und sie braucht ein Ende der Gewalt und der Blockade. Es geht aber auch um die Zukunft im Nahen Osten: Fairness, Frieden und Freiheit. Die medico-Partner in Gaza und Tel Aviv brauchen Ihre Spende. Damit Medikamente in das Kriegsgebiet kommen, damit die Gesundheitsdienste und medizinischen Notfallmaßnahmen vor Ort helfen können. Auch Online-Spenden sind möglich!
Spendenstichwort: Israel/Palästina
Frankfurter Sparkasse BLZ 500 502 01
Spendenkonto: 1800
www.medico.de Tel. (069) 944 38-0
medico international

Akkubohrschrauber

Der Feinfühlige: Kress 144 Lios 14,4 V/ 2,2 Ah/Li-Ion

Die Anwender staunten über den sanften Anlauf des relativ schweren Geräts mit dem größten Drehmoment. Die Stahlplatte zu durchbohren war kein Problem. Hochleistungen im Schraubeneindreh-Dauerlauf nach sehr kurzer Ladezeit. Gehört zu den drei Geräten mit niedrigerer PAK-Belastung. Besonders anschaulich gestaltete Gebrauchsanleitung, Ersatzakku, zehn Jahre Garantie.

Gesamturteil „gut“

Der Hitzköpfige: Makita Akku-Bohrschrauber 6281DWAE 14,4V

Echtes Kraftpaket, das von allen Geräten im Test die meisten Schrauben mit einer Akkuladung schafft. Der konditionssstarke Akku ist schon nach 45 Minuten aufgeladen. Gut beim Schrauben und Bohren in Holz. Leider fehlt ein Überlastungsschutz, um das Gerät bei hohen Beanspruchungen wie beim Bohren in Stahl vor seiner eigenen Kraft zu schützen.

Gesamturteil „befriedigend“

Der Vielseitige: Black & Decker Lithium Ionen CP14LN 14.4 V

Beim Schraubeneindrehen und Bohren in Holz gefiel das leichte, schnelle Gerät den Versuchspersonen von allen am besten. Positiv auch: Bei zu großer Belastung wird ein Überhitzungsschutz ausgelöst. Nur „befriedigend“ ist die Akkuqualität, obwohl moderne Lithium-Ionen-Technologie: Der Akku schafft nicht besonders viele Schrauben pro Ladung. Da er fest verbaut ist, können die gut drei Stunden Ladezeit dem Heimwerker ganz schön lang werden.

Gesamturteil „befriedigend“

Das Ufo: Ferm 18V Swing Drill FDSD-1800K2

„Just a perfect tool“ bewirbt der Anbieter seine Marke. Während der Tests nannten die Prüfer den *Ferm Swing Drill* wegen seiner ungewöhnlichen Form einfach liebevoll „das Ufo“. Er kann mit seinem abwinkel- und drehbaren Kopf um die Ecke bohren und schrauben. Anstelle eines Bohrfutters hat er zwei Bitaufnahmen – so ist es möglich, abwechselnd den Schraubenzieher- und den Bohreinsatz zu benutzen. In der Praxis wirkte der lange Hals allerdings etwas störend, der „maßgearbeitete“ Bohreinsatz blieb im Holz stecken und ging kaputt. Für größere Löcher als drei Millimeter ist kein Einsatz dabei. Immerhin das Schrauben funktioniert ganz passabel. Gehört zu den drei Geräten mit weniger stark PAK-belastetem Griff. Mit Ersatzakku.

Gesamturteil „ausreichend“

Der Sorgfältige: Bosch Akku-Bohrschrauber PSR 14,4 LI-2

Er geht auf Nummer sicher: mit Überhitzungsschutz und vorbildlich abgeschirmten Ladekontakten am Akku. Sehr leichtes und starkes Gerät mit praktischer Leuchte, die die Arbeitsstelle anstrahlt. Selbst das Bohren in Stahl bereitete keine Probleme. Verbesserungsbedarf sahen die Tester beim schwergängigen Mechanismus zum Ein- und Ausschieben des Akkus: Daran kann man sich leicht die Fingernägel abbrechen. Drei Stunden Ladezeit und kein Ersatzakku. Gehört zu den drei Geräten mit niedrigerer PAK-Belastung.

Gesamturteil „befriedigend“

Der Unkommunikative: Skil Akku-Bohrschrauber 14.4 Volt 2027

Als einziges der günstigeren Geräte gefiel er den Testern gut beim Bohren und Schrauben in Holz und zeigte sich auch dem dicken Stahlblech gewachsen. Vergleichsweise leise. Sehr gute Bedienungsanleitung mit nützlichen Tipps und Tricks. Ein Koffer ist nicht mit im Lieferumfang, aber ein Ersatzakku. Nervig: Die Lämpchen am Ladegerät zeigen nicht an, wann der Akku geladen ist. Die Bedienungsanleitung empfiehlt, den Akku nach drei Stunden Laden wieder herauszunehmen, auch wenn das rote Licht noch leuchtet. Wer das nicht gelesen hat, und wartet, bis das rote Licht ausgeht, wartet schon mal über sieben Stunden.

Gesamturteil „ausreichend“

Der Kurzlebige: CMI Akku-Bohrschrauber 18 V C-ABS 18-2E

Eines der beiden billigsten Geräte im Test. Die Versuchspersonen beurteilten ihn als „befriedigend“ beim Schrauben und immerhin „ausreichend“ beim Bohren in Holz und Stahl. Das Drehmoment ist aber schwach, mit einer Akkuladung schafft er nur relativ wenig Schrauben, und der Nickel-Cadmium-Akku zeigt nach 50-mal be- und entladen erste Alterungserscheinungen. Der Griff ist für mittlere und kleine Hände schlecht zu greifen. Mit Ersatzakku.

Gesamturteil „ausreichend“

Der Unvorsichtige: My Tool Akku-Bohrschrauber MT-AS 18/2 LCD

Die herausgenommenen Akkus dieses Geräts sind mit äußerster Vorsicht zu genießen, da leicht ungewollt kurzzuschließen. Bohrte im Messstand mit Abstand am langsamsten und zeigte durchgehend schwache Leistungen im Anwendertest. Praktisch fanden die Tester die integrierte Wasserwaage, den Magnet am Griff zum Halten von Schrauben und die LCD-Anzeige, die den Ladestand des Akkus angibt. Mit Ersatzakku.

Gesamturteil „ausreichend“

Der Schwache: Alpha-Tools Akku-Bohrschrauber AS 18 A

Das billigste Gerät im Test läuft am leisesten mit den geringsten Vibrationen – leider steckt auch nur wenig Kraft dahinter. Die kleineren Schrauben und Bohrlöcher in Holz bewältigte er noch ganz fix. Im Anwendertest mit den größeren Schrauben und Bohrern klappte jedoch überhaupt nichts, wie es soll. Der Akku hat weniger als die Hälfte seiner angegebenen Kapazität. Der Griff ist nach Ansicht der Tester für mittlere und kleine Hände zu groß, die Bedienelemente sind schwergängig. War als einziges Gerät nach dem Falltest nicht mehr funktionsfähig. Mit Ersatzakku.

Gesamturteil „mangelhaft“

Kompakt

Nicht zu unterschätzen

Durch Akkus für Elektrowerkzeuge fließt ein ernst zu nehmender Strom. Wenn die Kontakte durch Metallteile wie Schrauben oder Schraubenzieher in einer Werkzeugkiste kurzgeschlossen werden, können Brände entstehen oder sogar Explosionen ausgelöst werden. Deshalb:

- Akkus auf keinen Fall lose in die Werkzeugkiste zwischen Metallteile legen.
- Am besten in dem dafür vorgesehenen Fach im Koffer des Akkubohrschraubers aufbewahren oder im Gerät lassen.
- Vor Feuchtigkeit und direkter Sonneneinstrahlung schützen.
- Kaputte Akkus nicht in den Hausmüll geben, sondern in die Rücknahmebehälter für Batterien.

Pflegebedürftig

Wenn einmal alle Möbel aufgebaut sind, wird der Akkubohrschrauber in nur selten heimwerkelnden Haushalten gerne nach hinten ins Kellerregal abgeschoben. Problem: Wenn man ihn erst nach zwei Jahren wieder hervorholt, ist er vielleicht nicht mehr derselbe. Durch Tiefenentladung kann die Leistungsfähigkeit des Akkus deutlich abnehmen. Es bietet sich deshalb an, das Gerät mindestens zweimal im Jahr hervorzuholen und neu aufzuladen. Das gilt besonders für Nickel-Cadmium-Akkus. Die neuen Litihium-Ionen-Akkus verfügen oft über einen Schutz vor Tiefenentladung. Moderne Ladegeräte haben zudem Sensoren für Temperatur und Batteriespannung und schließen so auch eine Überladung aus.

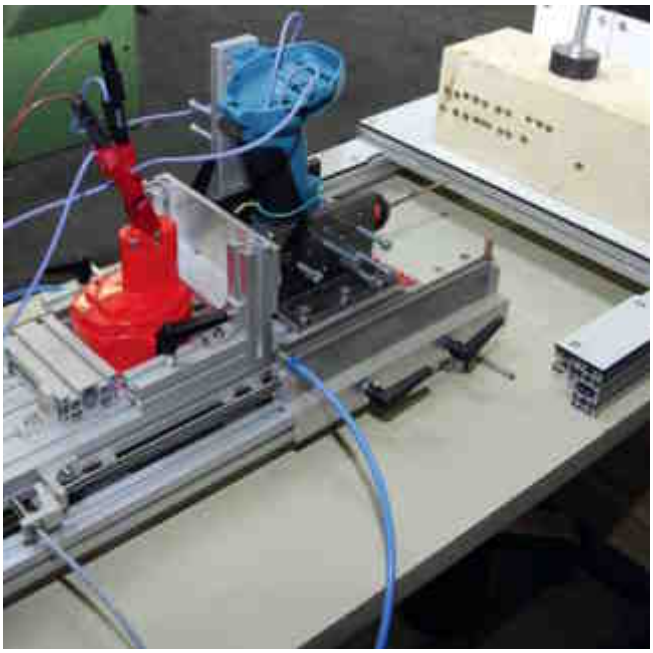
Frust vermeiden

An Bits und Bohrern sollte man nicht unnötig sparen: Wenn sie nicht mehr scharf sind und regelmäßig durchdrehen beziehungsweise im Material stecken bleiben, lieber neue und hochwertige kaufen: Mit schlechten Aufsätzen kommt der beste Akkubohrschrauber nicht weit, und mit guten kommen selbst schlechte Geräte möglicherweise ein Stück weiter.

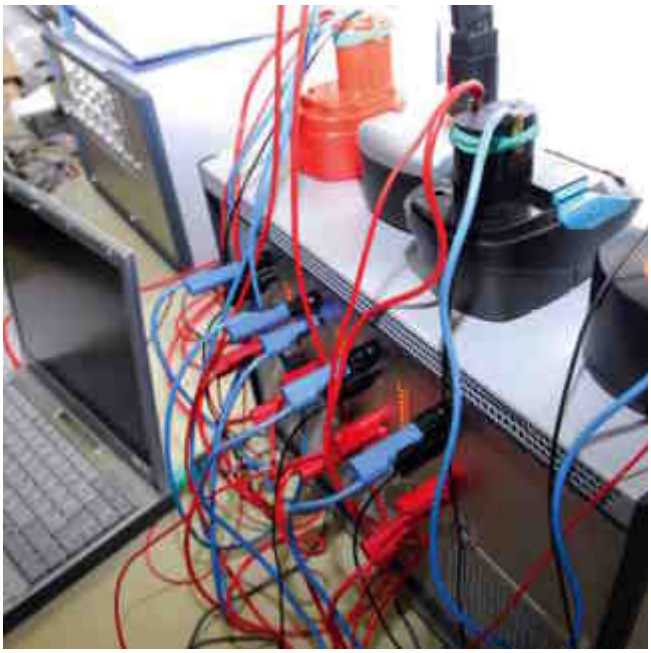
So haben wir getestet Akkubohrschrauber

Kein ganz großes Kino, aber dafür lehrreich: Die Kamera des von ÖKO-TEST beauftragten VDE Prüfinstituts Offenbach zeichnete auf, wann die Ladestandsanzeigen von voll aufgeladenen Akkus kündeten. Ergebnis: Auch leistungsstarke Akkus können fix aufladbar konstruiert sein, so der von Kress in 46 und der von Makita in 45 Minuten.

Gut in der Hand? Neben all den technischen Werten interessierte uns besonders, wie gut sich die Maschinen in der Praxis machten, ob sie sich vernünftig greifen und einstellen ließen. Mit den 8 x 80-Millimeter-Holzschrauben stießen die schwächeren Geräte schon an ihre Grenzen.



Um die Wette schrauben mit gleichen Startbedingungen: Auf einem Schlitten wurden die Akkubohrschrauber mit einer einheitlichen Vorschubkraft auf das Holz zugefahren. Der Messstand stoppte die Zeit zwischen erster Berührung und bündigem Versenken der Schraube. Der Akkubohrschrauber von Ferm hatte in diesem Rennen die Nase vorn.



Voll verkabelt: 50-mal wurden Akkus automatisch be- und entladen, um herauszufinden, ob sie schnell altern. Der Akku des Geräts der Marke *CMI* von Obi verschlechterte sich um etwas mehr als zehn Prozent. Richtig schlapp: Der *Alpha Tools Akkubohrschrauber AS 18 A* errreichte von vorneherein nur knapp die Hälfte seiner angegebenen Kapazität.

TEST Akkubohrschrauber	Kress 144 Lios 14,4 V/2,2 Ah/ Li-Ion	Black & Decker Lithium Ionen CP14LN 14.4 V	Bosch Akku-Bohrschrauber PSR 14,4 LI-2	Makita Akku-Bohrschrauber 6281DWAE 14,4V	CMI Akku-Bohrschrauber 18 V C-ABS 18-2E	Ferm 18V Swing Drill FDSD-1800K2
Anbieter	Kress	Black & Decker	Bosch	Makita	Obi	Ferm
Preis pro Stück in Euro	219,90	139,99	138,99	169,00	34,99	89,95
Gewicht in Kilogramm	1,9	1,3	1,4	1,8	1,7	2
Maximale Drehzahl (Umdrehungen pro Minute) laut Anbieter / gemessen	1.400 / 1.391	1.400 / 1.536	1.150 / 1.189	1.300 / 1.398	1.050 / 905	800 / 905
Drehmoment	sehr kraftvoll	**kraftvoll**	sehr kraftvoll	sehr kraftvoll	**schwach**	**schwach**
Lautstärke	**laut**	**laut**	**laut**	**sehr laut**	**laut**	**laut**
Elektrische Sicherheit	keine Probleme	keine Probleme	keine Probleme	keine Probleme	keine Probleme	keine Probleme
Falltest	**beschädigt, aber noch funktionsfähig**	nur Kratzer	**beschädigt, aber noch funktionsfähig**	nur Kratzer	**beschädigt, aber noch funktionsfähig**	nur Kratzer
Teilergebnis Technik und Sicherheit (20 %)	**gut (1,8)**	**gut (1,8)**	**gut (1,8)**	**gut (1,8)**	**befriedigend (2,5)**	**gut (2,3)**
Akkukapazität in Ah laut Anbieter / gemessen	2,2 / 2,1	1,1 / 0,9	1,3 / 1,2	2 / 1,8	1,2 / 1,1	1,3 / 1,2
Ladezeit in Minuten laut Anbieter / gemessen	50 / 46	180 / **ca. 180**	180 / **191**	30 / 45	60 bis 90 / **71**	60 bis 120 / **77**
Schrauben pro Akkuladung	305	**184**	**222**	364	**173**	**181**
Akkuhaltbarkeit	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	**befriedigend**	**gut**
Teilergebnis Akkuqualität (30 %)	sehr gut (1,0)	**befriedigend (3,0)**	**befriedigend (2,7)**	sehr gut (1,0)	**befriedigend (3,0)**	**befriedigend (2,7)**
Schraubgeschwindigkeit / Bohrgeschwindigkeit	**schnell / schnell**	**schnell** / sehr schnell	**schnell** / sehr schnell	**schnell** / sehr schnell	**schnell / etwas langsam**	sehr schnell / entfällt
Schrauben eindrehen	**befriedigend (schwer, aber sanfter Anlauf)**	sehr gut (kraftvoll und guter Durchzug)	**gut**	**gut**	**befriedigend (mittlere Schraubleistung)**	**befriedigend (mittlere Schraubleistung)**
Bohren in Holz	**gut**	sehr gut	**gut**	**gut**	**ausreichend (dauert lange)**	**ungenügend (Bohrerbit geht kaputt)**
Bohren in Stahl	**gut**	befriedigend (mit Krafteinsatz möglich)	**gut**	**ungenügend (Gerät geht kaputt)**	**ausreichend (geht extrem schwer)**	**ungenügend (schafft es nicht)**
Teilergebnis Funktion (30 %)	**befriedigend (2,5)**	sehr gut (1,3)	**gut (2,0)**	**gut (2,4)**	**befriedigend (3,4)**	**ausreichend (4,2)**
Gebrauchsanleitung	sehr gut	**gut**	**gut**	**gut**	**ausreichend**	**ausreichend**
Ergonomie	**gut**	**gut**	**gut**	**befriedigend**	**befriedigend**	**befriedigend**
Akku wechseln	**ausreichend (umständlich zu entriegeln)**	**ungenügend (Akku fest eingebaut)**	**mangelhaft (schwergängig, Verletzungsgefahr)**	**gut**	**gut**	**gut**
Teilergebnis Handhabung (20 %)	**gut (1,9)**	**gut (2,4)**	**gut (2,3)**	**befriedigend (2,6)**	**befriedigend (3,2)**	**befriedigend (3,2)**
Testergebnis Praxisprüfung (70 %)	gut (1,8)	gut (2,1)	gut (2,2)	gut (1,9)	befriedigend (3,1)	ausreichend (4,0)
Polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK)	**erhöht**	**stark erhöht**	**erhöht**	**stark erhöht**	**stark erhöht**	**erhöht**
Phthalate	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Testergebnis Material (30 %)	ausreichend	ungenügend	ausreichend	ungenügend	ungenügend	ausreichend
Art des eingesetzten Akkus	Lithium-Ionen	Lithium-Ionen	Lithium-Ionen	**Nickel-Cadmium**	**Nickel-Cadmium**	**Nickel-Cadmium**
Weitere Mängel	**ja**	**ja**	**ja**	**ja**	**ja**	**ja**
Testergebnis Weitere Mängel	befriedigend	ausreichend	befriedigend	mangelhaft	mangelhaft	mangelhaft
Anmerkungen	3) 4) 8) 15)	1) 3) 4) 11)	3) 4) 7) 13) 14)	3) 4)	3) 4)	2) 3) 4) 5) 12)
Gesamturteil	**gut**	**befriedigend**	**befriedigend**	**befriedigend**	**ausreichend**	**ausreichend**

Fett gedruckt sind Mängel.
Abkürzungen: Ah = Amperestunden.
Glossar: Erläuterungen zu den untersuchten Parametern finden Sie im Internet unter www.oekotest.de
Anmerkungen: 1) PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe in der Verpackung. 2) Das Gerät besitzt kein Bohrfutter. Abweichend zu den anderen Geräten erfolgte die Prüfung „Bohren in Holz" deshalb mit dem größten mitgelieferten Bohrerbit von 3 mm Durchmesser. 3) Bromierte Flammschutzmittel auf den Leiterplatten. 4) PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe im Kabel/Stecker. 5) Das Produkt hat kein Bohrfutter, sondern nur einen Bitaufsatz. Ein Bohrerbit in der für die Ermittlung der Bohrgeschwindigkeit verwendeten Größe ist nicht mitgeliefert, sodass der Prüfparameter Bohrzeit entfallen muss. 6) Laut Gebrauchsanleitung kann der Akkubohrschrauber höchstens mit Bohrern von bis zu 8 mm in Metall bohren. Das Ergebnis Bohren in Stahl fließt deshalb bei diesem Gerät nicht mit in die Bewertung ein. 7) Laut Anbieter wird das Produkt ab Mai 2009 durch

TEST Akkubohrschrauber	My Tool Akku-Bohrschrauber MT-AS 18/2 LCD	Skil Akku-Bohrschrauber 14.4 Volt 2027	Alpha-Tools Akku-Bohrschrauber AS 18 A
Anbieter	Hellweg	Skil	Bauhaus
Preis pro Stück in Euro	59,99	79,99	34,95
Gewicht in Kilogramm	1,8	1,6	1,7
Maximale Drehzahl (Umdrehungen pro Minute) laut Anbieter / gemessen	900 / 914	1.000 / 917	900 / 960
Drehmoment	**schwach**	**weniger kraftvoll**	**schwach**
Lautstärke	**laut**	**akzeptabel**	**akzeptabel**
Elektrische Sicherheit	**hohes Kurzschlussrisiko am Akku**	keine Probleme	keine Probleme
Falltest	**beschädigt, aber noch funktionsfähig**	nur Kratzer	**nicht mehr funktionsfähig**
Teilergebnis Technik und Sicherheit (20 %)	**ausreichend (3,5)**	**gut (1,8)**	**befriedigend (3,0)**
Akkukapazität in Ah laut Anbieter / gemessen	1,2 / 1,0	1,2 / 1,2	1,3 / **0,6**
Ladezeit in Minuten laut Anbieter / gemessen	60 / **58**	**180 / nicht bestimmbar**	60 / 25
Schrauben pro Akkuladung	**152**	**228**	**237**
Akkuhaltbarkeit	**gut**	sehr gut	sehr gut
Teilergebnis Akkuqualität (30 %)	**befriedigend (2,7)**	**ausreichend (3,7)**	**ausreichend (4,0)**
Schraubgeschwindigkeit / Bohrgeschwindigkeit	**schnell / langsam**	**schnell / schnell**	**schnell / schnell**
Schrauben eindrehen	**ausreichend (größere Schraube geht nicht ganz rein)**	**gut**	**mangelhaft (kraftlos; größere Schraube geht nur halb rein)**
Bohren in Holz	**ausreichend (sehr mühsam)**	**gut**	**ungenügend (Bohrer bleibt stecken)**
Bohren in Stahl	**ungenügend (schafft es nicht)**	befriedigend (mit Krafteinsatz möglich)	**ungenügend (schafft es nicht)**
Teilergebnis Funktion (30 %)	**ausreichend (4,1)**	**gut (2,0)**	**mangelhaft (5,1)**
Gebrauchsanleitung	**ausreichend**	sehr gut	**ausreichend**
Ergonomie	**befriedigend**	**befriedigend**	**befriedigend**
Akku wechseln	**befriedigend (etwas umständlich zu entriegeln)**	**gut**	**gut**
Teilergebnis Handhabung (20 %)	**befriedigend (3,3)**	**gut (2,3)**	**befriedigend (3,2)**
Testergebnis Praxisprüfung (70 %)	befriedigend (3,4)	befriedigend (2,5)	ausreichend (4,0)
Polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK)	**stark erhöht**	**stark erhöht**	**stark erhöht**
Phthalate	nein	nein	nein
Testergebnis Material (30 %)	ungenügend	ungenügend	ungenügend
Art des eingesetzten Akkus	**Nickel-Cadmium**	**Nickel-Cadmium**	**Nickel-Cadmium**
Weitere Mängel	**ja**	**ja**	**ja**
Testergebnis Weitere Mängel	ungenügend	mangelhaft	ungenügend
Anmerkungen	1) 3) 4) 15)	3) 4) 6) **10)** 16)	1) 3) 4) **9)**
Gesamturteil	**ausreichend**	**ausreichend**	**mangelhaft**

einen Nachfolger mit mehr Drehmoment und höherer Kapazität ersetzt. Die neuen Geräte kosten 149,99 Euro, tragen die neue Artikelnummer 0 603 956 T0E und werden standardmäßig mit einem 1 h-Lader geliefert. 8) Laut Anbieter wird das Modell ab Mitte 2009 aus dem Programm genommen. Ab sofort ist bereits die neue Serie AFB erhältlich. 9) Die gemessene Akkukapazität liegt um mehr als 40 % unter der vom Hersteller angegebenen. 10) Ein Signal, wann der Akku voll geladen ist, fehlt. Die rote Lampe am Ladegerät hörte nach 449 Minuten auf, zu leuchten. Laut Bedienungsanleitung ist der Ladevorgang jedoch nach drei Stunden beendet, „sogar wenn das rote Signal weiter leuchtet". Da die tatsächliche Ladezeit nicht bestimmbar ist, wurde die vom Hersteller angegebene bewertet. 11) Nach 180 Minuten leuchteten alle drei den Ladestand angebenden LEDs, die dritte allerdings noch nicht mit voller Intensität. Der Zeitpunkt, wann der Akku voll geladen war, lässt sich somit nicht exakt bestimmen, liegt aber zwischen 181 und 195 Minuten. 12) Das Gerät hat kein Bohrfutter und keine Drehmomenteinstellung. 13) Laut Anbieter ist die Gängigkeit der Akkuentnahme im Januar 2008 verbessert worden. Die verbesserten Maschinen seien daran zu erkennen, dass auf dem Barcodelabel unterhalb des Namen PSR 14,4 LI-2 die Ziffern 881 oder höher stünden. 14) Zum Laden des Akkus kann das Produkt laut Gebrauchsanleitung auch komplett auf das Ladegerät gestellt werden. 15) PAK und Phthalate wurden in einer Mischprobe aus Griff und Schalter analysiert. 16) Laut Anbieter baugleich sind die Modelle mit den Namensendungen 2027 AA (Version mit Koffer und einem Akku) und 2027 AC (Version mit Koffer und zwei Akkus).

Legende: Produkte mit dem gleichen Gesamturteil sind in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt.

Testergebnis Praxisprüfung: Das Testergebnis Praxisprüfung setzt sich zusammen aus dem Teilergebnis Technik und Sicherheit (20 %), dem Teilergebnis Akkuqualität (30 %), dem Teilergebnis Funktion (30 %) und dem Teilergebnis Handhabung (20 %). Ein Produkt mit einem Ergebnis Bohren in Holz „ungenügend" kann im Testergebnis Praxisprüfung nicht besser sein als „ausreichend".

Teilergebnis Technik und Sicherheit: Das Teilergebnis Technik und Sicherheit setzt sich zu gleichen Teilen aus folgenden Ergebnissen zusammen: 1. Drehmoment: sehr gut = ab 16 Nm / sehr kraftvoll; gut = 13 bis weniger als 16 Nm / kraftvoll; befriedigend = 10 bis weniger als 13 Nm / weniger kraftvoll; ausreichend = mehr als 5 bis weniger als 10 Nm/schwach. 2. Lautstärke: gut = 70 bis 75 dB(A) / akzeptabel; befriedigend = mehr als 75 bis 80 dB(A) / laut; ausreichend = mehr als 80 dB(A) / sehr laut. 3. Elektrische Sicherheit: sehr gut = keine Probleme; mangelhaft = hohes Kurzschlussrisiko am Akku. 4. Falltest: sehr gut = nur Kratzer; gut = beschädigt, aber noch funktionsfähig; mangelhaft = nicht mehr funktionsfähig.

Teilergebnis Akkuqualität: Das Teilergebnis Akkuqualität setzt sich zu gleichen Teilen aus folgenden Ergebnissen zusammen: 1. der gemessenen Ladezeit: sehr gut = weniger als 50 Minuten; gut = 50 bis weniger als 100 Minuten; befriedigend = 100 bis weniger als 150 Minuten; ausreichend = 150 bis weniger als 200 Minuten.
2. Schrauben pro Akkuladung: sehr gut = ab 300; gut = 250 bis weniger als 300; befriedigend = 200 bis weniger als 250; ausreichend = 150 bis weniger als 200. 3. Akkuhaltbarkeit: sehr gut = kein Kapazitätsverlust nach 50-mal be- und entladen; gut = 1 bis weniger als 10 % Kapazitätsverlust nach 50-mal be- und entladen; befriedigend = 10 bis weniger als 15 % Kapazitätsverlust nach 50-mal be- und entladen. Wenn die gemessene Akkukapazität um mehr als 40 % unter der vom Anbieter angegebenen liegt, kann das Teilergebnis Akkuqualität nicht besser sein als „ausreichend". Zur Abwertung des Teilergebnisses Akkuqualität um eine Stufe führt: das Fehlen eines Signals am Ladegerät, wann der Akku voll geladen ist.

Teilergebnis Funktion: Das Teilergebnis Funktion setzt sich prozentual aus folgenden Ergebnissen zusammen: 1. Schraubgeschwindigkeit (5 %): sehr gut = bis 3 Sekunden / sehr schnell; gut = mehr als 3 bis 5 Sekunden / schnell. 2. Bohrgeschwindigkeit (5 %): Bohrgeschwindigkeit: sehr gut = bis 8 Sekunden / sehr schnell; gut = mehr als 8 bis 12 Sekunden/ schnell; befriedigend = mehr als 12 bis 16 Sekunden / etwas langsam; ausreichend = mehr als 16 Sekunden / langsam. 3. Schrauben eindrehen (50 %). 4. Bohren in Holz (30 %): 5. Bohren in Stahl (10 %). Bei den Ergebnissen Schrauben eindrehen, Bohren in Holz und Bohren in Stahl wurden mit „sehr gut" nur herausragende Leistungen bewertet. Entfällt ein Ergebnis oder wird nicht gewertet, wird dessen prozentualer Anteil auf die anderen Ergebnisse entsprechend ihrer prozentualen Anteile am Teilergebnis Funktion verteilt.

Teilergebnis Handhabung: Das Teilergebnis Handhabung setzt sich prozentual aus folgenden Ergebnissen zusammen: 1. Gebrauchsanleitung (30 %): sehr gut = verständlich, gut lesbar und mit herausragend gut eingesetzter Bildsprache bzw. herausragend guten Praxistipps; gut = verständlich und gut lesbar; ausreichend = sehr kleine Schrift und daher schlecht lesbar

oder Informationen über bestimmungsgemäße Verwendung fehlen. Ergonomie (60 %): Mittelwerte aus den Ergebnissen für Balance, Griffergonomie, Bedienelemente, Bohrfutter, Drehmomenteinstellung und Anzeigen und Beschriftungen am Gerät. 3. Akku wechseln (10 %): ungenügend = Akku fest eingebaut. Bei den Ergebnissen Ergonomie und Akku wechseln wurden mit „sehr gut" nur herausragende Lösungen bewertet.

Testergebnis Material: Zur Abwertung um vier Stufen führt: ein stark erhöhter Gehalt von mehr als 1.000 µg/kg polyzyklischen aromatischen Kohlenwasserstoffen (PAK). Zur Abwertung um zwei Stufen führt: ein erhöhter Gehalt von mehr als 100 und bis 1.000 µg/kg polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK).

Testergebnis Weitere Mängel: Zur Abwertung um zwei Stufen führt: ein Nickel-Cadmium-Akku. Zur Abwertung um jeweils eine Stufe führen: a) bromierte Flammschutzmittel an den Leiterplatten; b) PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe im Kabel/Stecker; c)PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe in der Verpackung.

Ein Testergebnis Weitere Mängel, das befriedigend oder schlechter ist, verschlechtert das Testergebnis Material um eine Stufe. Das Gesamturteil beruht zu 70 Prozent auf dem Testergebnis Praxisprüfung und zu 30 Prozent auf dem Testergebnis Material.

Testmethoden: Praxisprüfung: Technik und Sicherheit: Maximale Drehzahl / maximales Drehmoment: Messung mit voll aufgeladenem Akku am Bremsenmessstand. Das Drehmoment für die Bestimmung des maximalen Drehmoments wird weich beaufschlagt und ergibt sich aus dem Maximalwert der Drehmoment-Drehzahl-Kennlinie. Lautstärke: Gemessen wurde eine „simulierte Arbeitshaltung"; dabei wurde der A-bewertete Lärmpegel in Ohrposition (in einem Abstand von ca. 0,5 m vom Gerät) gemessen. Elektrische Sicherheit: Kurzprüfung / Sichtprüfung der Ladegeräte / Netzteile in Anlehnung an DIN EN 60335-1:2007 (Sicherheit elektrischer Geräte für den Hausgebrauch und ähnliche Zwecke – Teil 1: Allgemeine Anforderungen) und DIN EN 60335-2-29:2005 (Teil 2: Besondere Anforderungen an Batterieladegeräte) auf die Prüfpunkte: sichere elektrische Trennung von der Primärseite zur Sekundärseite durch Begutachtung der Kriech- und Luftstrecken, sichere elektrische Trennung von der Primärseite zum äußeren Gehäuse durch Begutachtung der Kriech- und Luftstrecken, ausreichende Zugentlastung der Netzanschlussleitung; außerdem Sichtprüfung auf Risiken bei vorhersehbaren Benutzungsfehlern (Kurzschluss). Kurz- / Sichtprüfung des Akkubohrschraubers selbst: in Anlehnung an DIN EN 60745-1: 2007 und DIN EN 60745-2:2007 (Handgeführte motorbetriebene Elektrowerkzeuge): Begutachtung hinsichtlich konstruktionsbedingter Verletzungsgefahren. Fallprüfung: in Anlehnung an DIN EN 60745-1:2007: Abweichend zur Norm wurden die Akkubohrschrauber mit Akku dreimal aus verschiedenen Positionen aus 1 m Höhe auf Betonboden fallen gelassen.

Akkuqualität: Akkukapazität: Akkus wurden vor der Messung konditioniert und hierzu fünfmal geladen und entladen. Ladezeit: Der konditionierte Akku wurde im Leerlauf entladen bis das Gerät stehen blieb, Akku dann in Ladegerät geladen und gefilmt. Das Ende des Ladevorgangs wurde an der Anzeige / den Symbolleuchten des Ladegeräts abgelesen. Schrauben pro Akkuladung: Konditionierter Akku wurde mit mitgeliefertem Ladegerät aufgeladen; Eindrehen von 4,5 x 50-mm-Holzschrauben in Kiefernholz bis Schraube nicht mehr komplett versenkt wird. Akkuhaltbarkeit: Akkus wurden 50-mal be- und entladen an einem BaSytec-Batterie-Messstand, entsprechend Herstellerangaben bei Lithium-Ionen-Akkus bzw. den Standardwerten für Nickel-Cadmium-Akkus (Ladestrom entsprechend einer Akkukapazität in Ampere); die letzte Ladung erfolgte mit dem mitgelieferten Ladegerät.

Funktion: Schraubgeschwindigkeit / Bohrgeschwindigkeit: Am Schraub- und Bohrprüfstand wurde unter 100 Newton Vorschubkraft die Zeit für das Eindrehen / Durchbohren einer 4,5 x 50-mm-Holzschraube / eines 10-mm-Holzbohrers in Kiefernholz / in eine 39 mm dicke Buchenholzarbeitsplatte vom Zeitpunkt des Kontaktes der Schraubenspitze / Bohrerspitze mit dem Holz bis zum bündigen Versenken der Schraube / Durchbohren der Arbeitsplatte ermittelt. Die Akkubohrschrauber liefen jeweils mit voll aufgeladenem Akku und kleinem Gang (Schraubgang) / großem Gang (Bohrgang) bei maximaler Drehzahl. Schrauben eindrehen / Bohren in Holz / Bohren in Stahl: subjektive Bewertung des Geräts im Gebrauch durch drei Experten unter Berücksichtigung vorhersehbarer Fehlanwendungen; Bildung von Mittelwerten. Schrauben eindrehen: Eindrehen von 4,5 x 50- und 8 x 80-mm-Schrauben in Kiefernholz. Bohren in Holz: Durchbohren einer 39 mm dicken Buchenholzarbeitsplatte mit 10-mm-Bohrer ohne Vorbohren. Bohren in Stahl: Durchbohren eines 5 mm dicken Stahlbleches mit 10-mm-Bohrer unter Extrembedingungen ohne Vorbohren und ohne Zusatz von Hilfsstoffen wie Schneidflüssigkeit.

Handhabung: Gebrauchsanleitung: Expertenbeurteilung gemäß Kriterien angelehnt an DIN EN 62079:2001 „Erstellen von Anleitungen – Gliederung, Inhalt und Darstellung". Ergonomie / Akku wechseln: Subjektive Bewertung durch drei Experten. Bildung von Mittelwerten. Verbrauchsmaterialien: Im Praxistest wurden Qualitätsbits von Wera, Markenbohrer von Faust und Schrauben von Spax und FB verwendet.

Material: Polyzyklische aromatische Kohlenwasserstoffe (PAK): GC-MSD; Probenvorbereitung und Messung gemäß der Untersuchungsmethode für das GS-Zeichen ZEK 01.1-08; getestet wurde auf 24 PAK nach EU/EPA im weichen Griffmaterial. Phthalate: Bestimmung der sechs in Babyartikel und Kinderspielzeug reglementierten Phthalate mittels GC-MSD im weichen Griffmaterial. Weitere Mängel: Art des eingesetzten Akkus: Herstellerangabe. Bromierte Flammschutzmittel: Untersuchung der Leiterplatten auf bromierte Substanzen mittels EDRFA. PVC/PVDC/chlorierte Kunststoffe: Bestimmung der Hauptpolymerart mittels FTIR-Spektroskopie und des Chlorgehalts mittels EDRFA.

Einkauf der Testprodukte: November 2008.

Anbieterverzeichnis: siehe www.oekotest.de

Impressum

Verlag

Anschrift (zugleich auch ladungsfähige Anschrift für alle im Impressum genannten Verantwortlichen): ÖKO-TEST Verlag GmbH, Postfach 90 07 66, 60447 Frankfurt a. Main; Kasseler Str. 1 a, 60486 Frankfurt a. Main; HRB 25133 Amtsgericht Frankfurt

Telefon: 0 69 / 9 77 77-0

Telefax: 0 69 / 9 77 77-139

E-Mail: verlag@oekotest.de

Internet: www.oekotest.de

Geschäftsführer: Jürgen Stellpflug

Sekretariat: Susanne Düsterhöft

Bankverbindung: SEB AG, Frankfurt, Konto 1 282 054 600, BLZ 500 101 11; Postbank FfM, Konto 74 949 601, BLZ 500 100 60

Anregungen und Wünsche?

Sekretariat: Beate Möller (0 69 / 9 77 77-1 36)

E-Mail: redaktion@oekotest.de

Chefredakteur: Jürgen Stellpflug

Stellv. Chefredakteurinnen: Regine Cejka, Karin Schumacher

Chefs vom Dienst: Peter Köbel, Volker Weitz

Redaktion: Gabriele Achstetter, Enno Brendgens, Annette Dohrmann, Roman Goll, Hella Hansen, Birgit Hinsch, Maren Klein, Nina Krüger, Heike Krümmel (Ltg. Magazin), Regina Liebermann, Meike Meyer, Cornelia Mönster, Kerstin Scheidecker, Birgit Schumacher, Karin Schumacher (Ltg. Testressort), Jürgen Steinert, Christine Throl

Redaktionsassistenz: Ines van Andel, Claudia Hasselberg, Thuy Nguyen, Anneke Ohnhaus, Elzbieta Podeszwa, Ingrid Pohl, Stefan Schell

Art Direction: Ullrich Böhnke

Gestaltung/Layout: Ullrich Böhnke, René Böhme, Jochen Dingeldein, Sina Kern, Maren Wiegner

Bildredaktion: Anja Jakuscheit, Iris Kaczmarczyk, Barbara Mehrl

Produktfotos bei Tabellen: Jürgen Gocke

ÖKO-TEST-Online: Patrick Junker (Leitung), Sandra Haller, Jelena Garic, Edigna Menhard, Telefon: 08 21 / 45 03 56-0

Verlagsgeschäftsführung: Patrick Junker

Anzeigenleitung (verantw.): Peter Stäsche

Anzeigen: Manuela Calvo Zeller (-1 44), Diana Edzave (-1 54), Prisca Feingold (-1 43), Sabine Glathe (-1 47), Gabriele Kaisinger (-1 48), Annette Kronsbein (-1 59), Saasan Seifi (-2 14), Annette Zürn (-1 40). Zzt. gilt die Anzeigenpreisliste Nr. 25.

Anzeigenassistenz/-disposition: Monika Schneiders (0 69 / 9 77 77-140)

E-Mail: anzeigen@oekotest.de

Verlagsrepräsentanzen:

Nielsen 2, 3 a: HM Hünewaldt Media GmbH, Egbert Hünewaldt, Robert-Koch-Str. 116-I, 65779 Ruppertshein (Königstein), Tel. 0 61 74 / 20 94 26, Fax 0 61 74 / 25 65 91, E-Mail: office@huenewaldt-media.de

Nielsen 3 b, 4: Verlagsbüro Felchner, Sylvia Felchner, Andrea Dyck, Alte Steige 26, 87600 Kaufbeuren, Tel. 0 83 41 / 87 14 01, Fax 0 83 41 / 87 14 04, E-Mail: s.felchner@verlagsbuero-felchner.de, a.dyck@verlagsbuero-felchner.de

Automobil: Mediaservice Bernd Reisch, Schlosserstr. 12, 60322 Frankfurt am Main, Tel./Fax: 0 69 / 95 50 56-40; -11, E-Mail: welcome@mediaservice-frankfurt.de

Online: ADselect GmbH, Tobias M. Zielke, Bliersmeier Str. 80, 47229 Duisburg, Tel. 0 20 65 / 25 56 74-3, Fax 0 20 65 / 25 56 73-9, E-Mail: zielke@adselect.de

Presseanfragen und Marketing:

Anette Elnain, Friederike Elnain (0 69/9 77 77-1 33 oder -1 38, Fax -1 89)

Wissenschaftliche Beratung: Prof. Manfred Schubert-Zsilavecz (Gesundheit), Dr. Falko Panzer (Kindergesundheit), Wolfgang Maes (Baubiologie)

Lektorat: Barbara Doering, Günzburg

Redaktionsschluss: 10. Februar 2009

Verantwortlich für den Inhalt: Jürgen Stellpflug (ViSdP)

Urheber- und Verlagsrechte:

Alle in dieser Zeitschrift veröffentlichten Beiträge, insbesondere auch Tests und deren Ergebnisse, sind urheberrechtlich geschützt. Der Rechtsschutz gilt auch gegenüber Datenbanken und ähnlichen Einrichtungen. Kein Teil dieser Zeitschrift darf außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ohne schriftliche Genehmigung des Verlags in irgendeiner Form – durch Nachdruck, Kopie, Mikrofilm oder andere Verfahren – reproduziert oder in eine von Maschinen, insbesondere von Datenverarbeitungsanlagen, verwendbare Sprache übertragen werden. Entsprechendes gilt auch für die sonstige Verbreitung, insbesondere in elektronischen Medien.

Erscheinungsweise: monatlich

Vertrieb über den Zeitschriftenhandel: DPV Network GmbH, Postfach 57 04 12, 22773 Hamburg, Tel. 0 40 / 3 78 45 - 63 35, www.dpv-network.de

Sie wollen abonnieren oder ein Heft bestellen?

ÖKO-TEST-Bestell- und Aboservice, Postfach 13 31, 53335 Meckenheim

Telefon: 0 69 / 3 65 06 26 26

Telefax: 0 69 / 3 65 06 26 27

Bestellungen/Fragen:

E-Mail: bestellung@oekotest.de

Abonnenten:

E-Mail: abo@oekotest.de

Preise: Jahresabo Deutschland: 39 Euro; Schweiz: 75 sFr.; Österreich: 46,67 Euro. Einzelhefte Deutschland: 3,80 Euro; Schweiz: 7,50 sFr.; Österreich: 3,80 Euro; BeNeLux: 3,80 Euro. Studentennachlass auf Anfrage.

Verkaufte Auflage: 161.985 Exemplare / IV. Quartal 2008

ISSN 0948-2644

Beilagen/Beihefter: World Vision Deutschland e.V., 61381 Friedrichsdorf; Plan International Deutschland e.V., 22305 Hamburg; Panda Versand, 79108 Freiburg, sowie eine Verlegerpostkarte der Firma ÖKO-TEST Verlag GmbH.

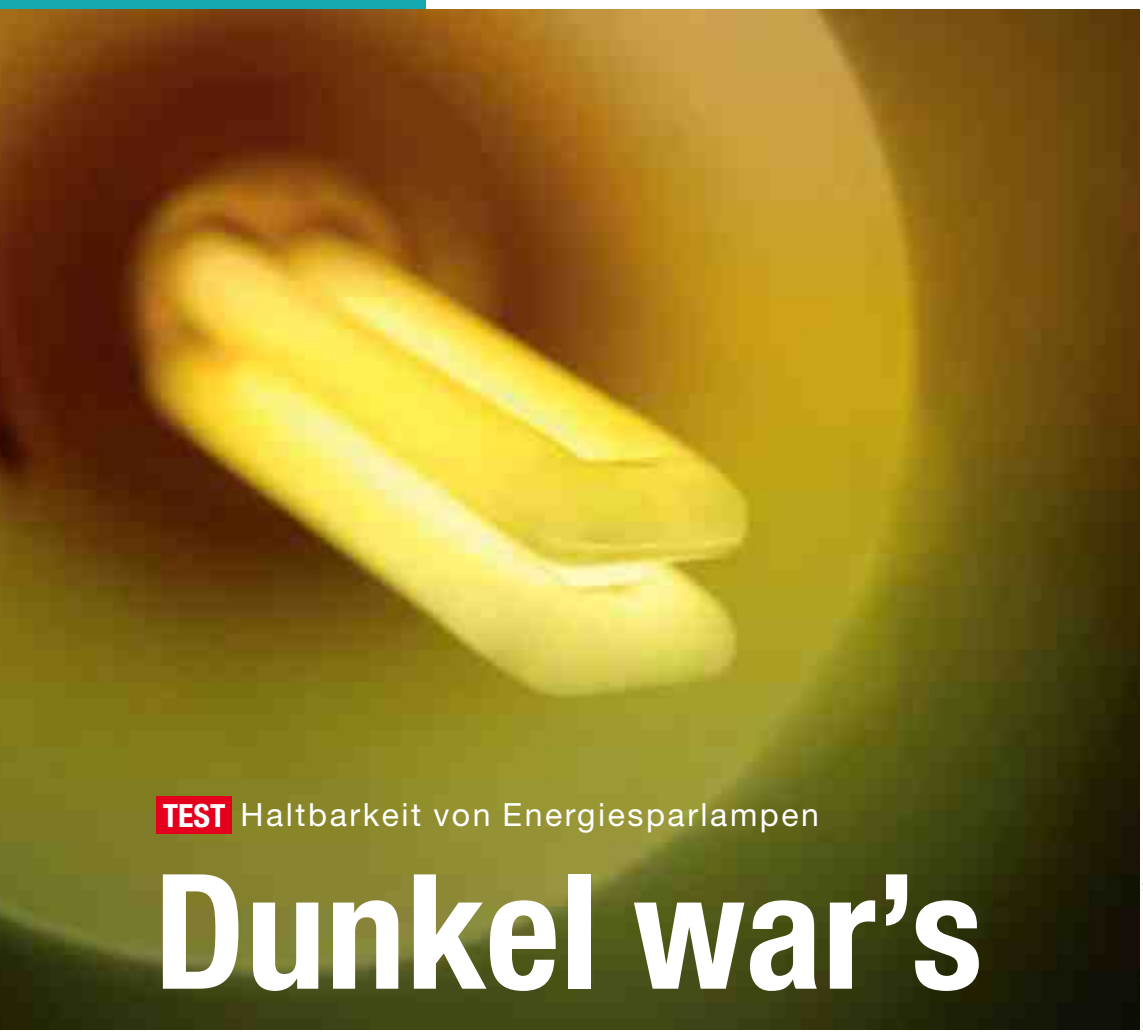
Druck/Belichtung: Brühlsche Universitätsdruckerei GmbH & Co KG

Papier: 100 % Recyclingpapier.

Fragen zu unseren Tests und Artikeln?

Verbraucherberatung:

Ingrid Bader, Maren Behrendt,
Telefon: 0900 1/70 74 26
oder 0900 1/70 79 66
Sprechzeiten: Mo, Mi, Do, Fr 9 bis 12 Uhr, Mi 14 bis 16 Uhr.
Dieser Service kostet 1,24 Euro die Minute aus dem deutschen Festnetz.



TEST Haltbarkeit von Energiesparlampen

Dunkel war's

Foto: photocase.de/Goulden

Im ÖKO-TEST-Magazin 10/2008 veröffentlichten wir eine ausführliche Untersuchung von Energiesparlampen. Der Dauertest läuft aber weiter. Die Lampen, die jetzt noch brennen, haben mittlerweile fast 3.000 weitere Stunden auf dem Buckel. Einige sind aber in der Zwischenzeit auf der Strecke geblieben.

Unser Test Energiesparlampen hat für viel Aufsehen gesorgt und wir erhielten zahlreiche Reaktionen: von Kritikern, die uns beschimpften, und von Befürwortern, die uns lobten, dass wir endlich die Wahrheit auf den Tisch gebracht hätten. Viele erzählten uns von ihren eigenen schlechten Erfahrungen und auch von ihren gesundheitlichen Problemen, die sie durch das Licht von Energiesparlampen haben.

Unser damaliges Fazit lautete: Die Energiesparlampen sind keine echte Alternative zu Glühlampen. Sie sind deutlich weniger hell und ihre Energieeinsparpotenziale deutlich geringer, als sie beworben und in der politischen Diskussion angeführt werden. Verbunden ist das Ganze auch noch mit einer schlechten Lichtqualität und mit Elektrosmog, was sich negativ auf die Gesundheit auswirken kann. Hinzu kommt, dass in den Lampen aus technischen Gründen hochgiftiges Quecksilber steckt, das als Sondermüll entsorgt werden muss. Nur leider funktioniert die ordnungsgemäße Rückgabe in der Praxis noch gar nicht, auch weil der Aufwand dafür viel zu hoch ist. Unterm Strich macht ein Stromsparen per Energiesparlampe für ÖKO-TEST keinen Sinn.

Doch die Politik will es anders. Mittlerweile ist das Aus für die Glühbirne so gut wie sicher. Nur ein Veto des EU-Parlaments kann den beschlossenen Verordnungsentwurf im März noch stoppen. Ab September 2009 sollen schrittweise bis 2012 alle Glühlampen vom Markt verschwinden. Den Anfang machen die matten Glühbirnen und alle Produkte mit 100 Watt und mehr. Ab 2016 müssen alle Lampen zudem der Energieeffizienzklasse B entsprechen, sodass auch für die meisten herkömmlichen Halogenlampen das Ende eingeläutet ist.

Wir haben 16 verschiedene warmweiße Energiesparlampen mit zehn bis zwölf Watt in den Dauertest geschickt. Diese Produkte sollen jeweils die 60-Watt-Glühbirne ersetzen – alle mit E27-Schraubsockel, und zwar sowohl die klassische Röhren- wie auch die Birnenform. Zum Vergleich ließen wir auch eine matte 60-Watt-Allgebrauchsglühlampe und eine neuartige 42-Watt-Halogenlampe in Glühbirnenform mit Schraubsockel testen. Für alle Lampen, die bis September 2008 noch nicht ausgefallen waren, lief der Dauertest und der Test der Schaltfestigkeit weiter. Bei Letzterem ist aber nur noch eine Energiesparlampe im Rennen. Nach 6.000 Stunden und mehr als 65.000 Schaltzyklen liefern wir hier schon mal eine Zwischenbilanz zur Haltbarkeit der Energiesparlampen.

Unsere Empfehlungen

✔ Energiesparlampen sind kein wirklicher Fortschritt.

✔ Wer Energiesparlampen einsetzt, sollte zumindest auf einen Abstand von ein bis eineinhalb Meter zum Körper achten, um Elektrosmog zu vermeiden. Die schlechte Lichtqualität lässt sich allerdings nicht verbessern.

✔ Um die dauerhafte Helligkeit einer 60-Watt-Glühbirne zu erreichen, sollte man eine Energiesparlampe mit mindestens 15/16 Watt oder besser noch mit 20/21 Watt einsetzen.

Das Testergebnis

■ Auch in puncto Haltbarkeit konnten viele Energiesparlampen nicht überzeugen:

Von sieben Modellen sind noch beide Testexemplare im Dauertest dabei, doch nur zwei davon konnten auch in Bezug auf die Schaltfestigkeit voll überzeugen, sodass wir ihre Haltbarkeit mit „sehr gut“ bewerten. Ebenfalls sieben Modelle sind mittlerweile komplett aus- und somit durchgefallen. Sie erreichten die angegebene Lebensdauer nicht.

■ Spitzenreiter sind die *Megaman Petit Economy 11 W* und die *General Electric Energy Saving Elegance 11 W*, wobei Erstere noch deutlich schaltfester ist als das Konkurrenzprodukt. Die Megaman-Lampe kann es fast mit Glühbirne und Halogenlampe aufnehmen, die zurzeit 65.000 Schaltvorgänge erreicht haben und immer noch brennen. Eine ist noch dabei, das andere Testexemplar fiel erst vor Kurzem aus. Die Lampe von General Electric hielt dagegen „nur“ etwas mehr als 10.000 Schaltvorgänge aus. Im Vergleich zu den anderen Testmodellen ist aber auch dieser Wert immer noch „sehr gut“, denn die meisten waren schon deutlich früher am Ende. Schlusslicht war eindeutig die *Swiss Lights Classic 68 Energiesparlampe 10 W*, die im Schnitt weniger als 4.000 Schaltzyklen standhielt. Wird eine Lampe also zehnmal am Tag ein- und ausgeschaltet, muss man nach knapp einem Jahr damit rechnen, dass sie für immer dunkel bleibt – in Treppenhäusern, Fluren und Toiletten wahrscheinlich noch schneller.

■ Insgesamt sind im Dauertest 16 von 32 Testexemplaren vorzeitig ausgefallen und haben bereits aus jetziger Sicht nicht die vom Hersteller deklarierte Lebensdauer erreicht, oder – falls diese Angabe fehlt – zumindest 5.000 Stunden, was die geringste angegebene Lebensdauer der anderen Lampen ist. Das ist die Hälfte der Modelle – nach unserer Meinung eine traurige Bilanz. Erst knapp vor Torschluss gab die zweite Ikea-Lampe den Geist auf. Lobenswert sind die Energiesparlampen von Vezalux, General Electric, Obi und Attralux, die nur mit 5.000 oder 6.000 Stunden Lebensdauer ausgelobt sind und immer noch leuchten.

Der komplette Test

... Energiesparlampen ist im ÖKO-TEST-Magazin 10/2008 erschienen, mit weiteren Testergebnissen zu Helligkeit, Lichtqualität, Energieeffizienz, Elektrosmog und Material, und zahlreichen weiterführenden Informationen rund ums Thema. Eine mit den hier vorliegenden Ergebnissen der Haltbarkeit aktualisierte Fassung des Tests wird im ÖKO-TEST Ratgeber Bauen, Wohnen & Renovieren Nr. 11 veröffentlicht werden, der am 9. März 2009 erscheinen wird. Er ist am Kiosk erhältlich, per Telefon unter 0 69 / 3 65 26 26 oder im Internet unter http://shop.oekotest.de

So reagierten die Hersteller

■ Müller Licht, Hersteller der Aldi-*Lightway Energiesparlampe 12 Watt,* weist auf die Norm hin, mit der die angegebene mittlere Lebensdauer bestimmt wird. Danach werden nicht nur zwei Lampen, wie bei ÖKO-TEST, sondern mindestens 20 Exemplare getestet, bis 50 Prozent ausgefallen sind. Das darf nicht vor der mittleren Nennlebensdauer geschehen. Das heißt also, dass es von der Industrie ganz offiziell akzeptiert wird, dass knapp die Hälfte der Lampen die angegebene Lebensdauer nicht erreicht. Die Qualitätssicherung der Metro-Gruppe ergänzt, dass die Industrie davon ausgeht, dass bei einer mittleren Lebensdauer von 6.000 Stunden zehn Prozent der Lampen nach 2.000 Stunden ausfallen dürfen und sogar zwei Prozent schon bei 500 Stunden. Wer die Ausrutscher erwischt, hat also Pech gehabt.

■ Isotronic betont, dass es innerhalb des Produktsortiments sehr unterschiedliche Lampen gibt, die mit ihren spezifischen Vorzügen für unterschiedliche Zwecke konzipiert sind. Dies trifft natürlich auch auf die Sortimente anderer Hersteller zu, weshalb wir empfehlen, sich beim Kauf für den konkreten Zweck beraten zu lassen.

Anna Mai

TEST Haltbarkeit von Energiesparlampen	Glühbirne 60 W	Halogenlampe 42 W	General Electric Energy Saving Elegance 11 W
Anbieter	entfällt	entfällt	General Electric
Preis pro Stück in Euro	0,68	1,99	4,70
Lampenform und -länge	Birne 93 mm	Birne 93 mm	Röhre 113 mm
Angegebene Lebensdauer in Stunden	keine Angabe	2.000	6.000
Erreichte Lebensdauer in Stunden (von zwei Testexemplaren)	knapp 1.000	2.500 bis 3.000 / 3.000 bis 3.500	über 6.000
Frühzeitiger Ausfall von Testexemplaren	entfällt	nein	nein
Teilergebnis Leuchtdauer	ohne Bewertung	ohne Bewertung	sehr gut
Schaltfestigkeit im Mittel	sehr gut, über 65.000	sehr gut, über 65.000	sehr gut
Stark abweichende Qualität der Schaltlebensdauer	nein	nein	nein
Teilergebnis Schaltfestigkeit	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Anmerkungen			
Testergebnis Haltbarkeit	**ohne Bewertung**	**ohne Bewertung**	**sehr gut**

Test Haltbarkeit von Energiesparlampen

TEST Haltbarkeit von Energiesparlampen	Megaman Petit Economy 11 W	CMI 11 W Energy Saver	Isotronic Energiesparlampe Mini 11 W	Osram Dulux Superstar 12 W	Top Lux Energy Saving Lamp 11 W	Attralux Energiesparlampe 11 Watt
Anbieter	IDV	Obi	Isotronic	Osram	Vezalux	Attralux
Preis pro Stück in Euro	4,99	1,79	2,99	8,49	1,99	5,99
Lampenform und -länge	Röhre 115 mm	Röhre 142 mm	Birne 118 mm	Röhre 118 mm	Röhre 140 mm	Birne 123 mm
Angegebene Lebensdauer in Stunden	8.000	6.000	8.000	10.000	5.000	6.000
Erreichte Lebensdauer in Stunden (von zwei Testexemplaren)	über 6.000	über 6.000	über 6.000	über 6.000	über 6.000	über 6.000
Frühzeitiger Ausfall von Testexemplaren	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Teilergebnis Leuchtdauer	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut	sehr gut
Schaltfestigkeit im Mittel	sehr gut, beste Schaltfestigkeit im Test	**gut**	**gut**	**gut**	**gut**	**befriedigend**
Stark abweichende Qualität der Schaltlebensdauer	nein	nein	nein	nein	nein	nein
Teilergebnis Schaltfestigkeit	sehr gut	**gut**	**gut**	**gut**	**gut**	**befriedigend**
Anmerkungen	1)		2)			
Testergebnis Haltbarkeit	**sehr gut**	**gut**	**gut**	**gut**	**gut**	**befriedigend**

TEST Haltbarkeit von Energiesparlampen	Luxxx Energy-Saver Advance 11 W	Swiss Lights Classic 68 Energiesparlampe 10 W
Anbieter	Luxxx	Swiss Lights
Preis pro Stück in Euro	3,99	9,45
Lampenform und -länge	Birne 120 mm	Birne 118 mm
Angegebene Lebensdauer in Stunden	8.000	10.000
Erreichte Lebensdauer in Stunden (von zwei Testexemplaren)	**1.500 bis 2.000 / 3.000 bis 3.500**	**1.500 bis 2.000 / 3.000 bis 3.500**
Frühzeitiger Ausfall von Testexemplaren	**ja, beide**	**ja, beide**
Teilergebnis Leuchtdauer	**ungenügend**	**ungenügend**
Schaltfestigkeit im Mittel	**befriedigend**	**ausreichend**
Stark abweichende Qualität der Schaltlebensdauer	nein	nein
Teilergebnis Schaltfestigkeit	**befriedigend**	**ausreichend**
Anmerkungen		
Testergebnis Haltbarkeit	**ungenügend**	**ungenügend**

Fett gedruckt sind Mängel.
Abkürzungen: h = Stunden.
Glossar: Erläuterungen zu den untersuchten Parametern finden Sie unter www.oekotest.de
Anmerkungen: 1) Erreichte Schaltfestigkeit der beiden Testexemplare: 51.050 Schaltzyklen bzw. mit über 65.000 Schaltzyklen noch am Leuchten. 2) Laut Anbieter wurde das Produkt in den Bereichen Helligkeit und Quecksilbergehalt entscheidend verbessert. Die verbesserte Version hat eine andere Verpackung mit der Aufschrift *Compact* und trägt am Lampensockel den Produktionscode 11/08 oder später.

Legende: Produkte mit dem gleichen Testergebnis sind in alphabetischer Reihenfolge aufgeführt. Zur Abwertung um fünf Stufen führt: ein Ausfall von beiden Testexemplaren vor Erreichen von 3.125 Stunden. Zur Abwertung um jeweils drei Stufen führen: a) ein Ausfall eines Testexemplares vor Erreichen von 3.125 Stunden und des zweiten Testexemplars nach 3.125 bis 6.000 Stunden; b) eine ausreichende Schaltfestigkeit (im Schnitt weniger als 5.000 Schaltzyklen). Zur Abwertung um jeweils zwei Stufen führen: a) ein Ausfall von beiden Testexemplaren nach 3.125 bis 6.000 Stunden; b) ein Ausfall eines Testexemplars vor Erreichen von 3.125 Stunden, während das zweite Testexemplar mehr als 6.000 Stunden leuchtet; c) ein frühzeitiger Ausfall von beiden Testexemplaren vor Erreichen der angegebenen mittleren Lebensdauer bzw. 5.000 Stunden, wenn die Angabe des Herstellers fehlt; d) eine befriedigende Schaltfestigkeit (im Schnitt 5.000 bis weniger als 7.500 Schaltzyklen). Zur Abwertung um jeweils eine Stufen führen: a) ein Ausfall eines Testexemplars nach 3.125 bis 6.000 Stunden, während das zweite Testexemplar mehr als 6.000 Stunden leuchtet; b) ein frühzeitiger Ausfall eines Testexemplars vor Erreichen der angegebenen mittleren Lebensdauer; c) eine gute Schaltfestigkeit (im Schnitt 7.500 bis weniger als 10.000 Schaltzyklen); d) eine stark abweichende Qualität der Schaltlebensdauer (mehr als 200 % Abweichung zwischen der kürzesten und der längsten Schaltlebensdauer, wobei der kleinste Wert unter 4.000 Schaltzyklen liegt). Das Testergebnis Haltbarkeit beruht auf dem Teilergebnis Leuchtdauer und dem Teilergebnis Schaltfestigkeit. Es kann nicht besser sein als das schlechteste Einzelergebnis.

Testmethoden: Vergleich Glühbirne, Halogenbirne: Getestet wurden folgende Modelle: *Osram Glühbirne Classic A 60 W + Osram Energy Saver Halogen Classic A 42 W.* Lebensdauer/Leuchtdauer: jeweils zwei Testexemplare; bisher erreichte Prüfdauer > 6.000 Stunden; Prüfzyklus: 165 Minuten ein, 15 Minuten aus, rund um die Uhr. Schaltfestigkeit: Anzahl erreichter Schaltzyklen (arithmetisches Mittel) von jeweils zwei Prüflingen plus einem Ersatzprüfling, falls eine Lampe frühzeitig ausfiel; bisher erreichte Schaltfestigkeit > 65.000 Schaltzyklen; Prüfzyklus 1 Minute ein, 5 Minuten aus, rund um die Uhr.
Einkauf der Testprodukte: März – April 2008.
Anbieterverzeichnis: siehe www.oekotest.de

Tests und deren Ergebnisse sind urheberrechtlich geschützt. Ohne schriftliche Genehmigung des Verlages dürfen keine Nachdrucke, Kopien, Mikrofilme oder Einspielungen in elektronische Medien angefertigt und/oder verbreitet werden.

Philips Energy Saver 11 Watt	Lightway Energie-sparlampe 12 Watt	Tip Energiespar-lampe 10 Watt	Energiesparlampe 11 W	Flair Energy 11 W	Ikea Sparsam 11 W, 3er-Pack	Logo Energy-Saver 11 W
Philips	Aldi Süd	Real	Global World Trading	Hornbach (Baumarkt)	Ikea	Rewe
4,49	1,99	2,99	0,94	5,95	1,33	2,79
Röhre 115 mm	Röhre 143 mm	Röhre 125 mm	Röhre 140 mm	Birne 153 mm	Röhre 150 mm	Röhre 140 mm
8.000	12.000	6.000	keine Angabe	8.000	6.000	8.000
über 6.000 / **4.500 bis 5.000**	über 6.000 / **2.500 bis 3.000**	**3.500 bis 4.000 / 3.500 bis 4.000**	**1.500 bis 2.000 / 2.500 bis 3.000**	**2.500 bis 3.000 / 2.500 bis 3.000**	**2.500 bis 3.000 / 5.500 bis unter 6.000**	**2.000 bis 2.500 / 5.000 bis 5.500**
ja, eines	**ja, eines**	**ja, beide**	**ja, beide vor 5.000 h**	**ja, beide**	**ja, beide**	**ja, beide**
befriedigend	**ausreichend**	**mangelhaft**	**ungenügend**	**ungenügend**	**ungenügend**	**ungenügend**
befriedigend	**befriedigend**	**befriedigend**	**befriedigend**	**befriedigend**	**befriedigend**	**befriedigend**
nein	nein	nein	**ja**	**ja**	**ja**	nein
befriedigend	**befriedigend**	**befriedigend**	**ausreichend**	**ausreichend**	**ausreichend**	**befriedigend**
befriedigend	**ausreichend**	**mangelhaft**	**ungenügend**	**ungenügend**	**ungenügend**	**ungenügend**

Anzeige

Wenig Verbrauch. Volle Leistung.

Der EnergieSpar-Weltmeister unter den Geschirrspülern.

Sie sparen
bis zu 49%* Strom
bis zu 54%* Wasser
bei 100% Leistung.
EnergieSparer

Unsere Spülmaschinen mit Zeolith-Trocknung verbrauchen selbst bei stark verschmutztem Geschirr wenig – dank IntensiveZone. Eine rundum saubere Sache – auch für die Umwelt. **www.bosch-hausgeraete.de**

BOSCH
Technik fürs Leben

*Gegenüber 15 Jahre alten, vergleichbaren Bosch Geräten pro Maßgedeck im Programm Eco 50.

Materialkunde Gartenzäune

Blick übern Zaun

Der Zaun markiert eine Grenzlinie, die niemand überschreiten darf, wenn es der Eigentümer des Grundstücks nicht erlaubt. Die Auswahl ist groß, und nicht zuletzt eine Frage des Preises.

Die Szene kennen Sie: Der Mann feixt, hampelt einen Zaun entlang und provoziert den dahinter geifernd bellenden Wachhund – bis beide sich einer Lücke im Geflecht nähern … Hier blendet der Werbestreifen ab und empfiehlt Versicherungsschutz. Knapper kann man Sinn und Zweck eines Gartenzauns nicht beschreiben: Der Hund bleibt drinnen, der Fremde draußen.

Doch wie löst man am besten den Grenzkonflikt? Mauern sind teuer und aufwendig zu errichten, Hecken brauchen Jahre, bis sie ihren Zweck erfüllen. Der Zaun ist deshalb ein schneller, preiswerter Kompromiss, auch als innere Begrenzung im Garten, wo er das Grundstück gliedert oder Gemüsebeete vor spielenden Kindern schützt.

Holz oder Metall, das ist die Frage

Außerdem bieten sich zahlreiche Varianten und Materialien an, die mit der jeweiligen Wohnsituation und Landschaft harmonieren sollten. So passt ein Holzzaun besser zu einem naturgemäßen Garten, als einer aus Edelstahl. Holz, Draht und Metall, die wichtigsten Stoffe, aus denen Zäune sind, haben allerdings ihre spezifischen Vor- und Nachteile.

Holzzäune. Wer seinen Zaun aus Holz selber baut, sollte trockene, abgelagerte Hölzer verwenden, und widerstandsfähige härtere Holzarten wie Eiche, Robinie, Lärche oder auch die mittelharte Kiefer bevorzugen. Tropenhölzer wie Bankirai sind zwar noch härter als die heimischen, sie stammen aber oft aus Kahlschlag tropischer Regenwälder und sollten mindestens aus zertifizierten Plantagen stammen oder ein FSC-Gütesiegel aufweisen, das nachhaltige Forstwirtschaft verspricht. Weiche Hölzer wie Fichte und Tanne sind nicht so geeignet, vor allem für tragende Teile, denn sie neigen zu Pilzbefall.

Härtere Hölzer müssen noch nicht einmal mit Farben oder Lasuren behandelt werden, wenn man akzeptiert, dass sie dann natürlich vergrauen. Denn Rohmaterial verwittert nach rund zehn Jahren. Industriell

Foto: irisblende.de

vorgefertigte Elemente sind meist tiefdruckimprägniert. Will man sie nachstreichen, sollte man pflanzen- und umweltfreundliche Naturfarben wählen.

Wichtig: Holzzäune sollten zirka fünf Zentimeter Bodenabstand haben, sonst faulen sie. Die Pfosten gehören in U- oder H-Winkel befestigt, die in einem 50 bis 70 Zentimeter tiefen Betonsockel verankert sind. Holzschutz geschieht am besten durch konstruktive Maßnahmen, dazu sägt man die Schnittflächen schräg an oder setzt Schutzhauben auf die Pfosten. Zudem sollte die Konstruktion gut belüftet sein und das Holz nicht direkt in Fundamentbeton stehen.

Drahtzäune. Sie wirken meist nicht so natürlich schön wie Holzzäune, sind aber oft die preiswerteste Lösung, vor allem wenn große Grundstücke einzuzäunen sind. Damit sie nicht rosten, sind die Drahtgeflechte mit Kunststoff ummantelt. Das muss man mögen. Grüne Maschendrähte sind weniger auffällig als verzinkte und lassen sich zudem leicht mit Wicken, Knöterich, Clematis oder Efeu beranken, was nicht nur dekorativ ist, sondern auch den Sichtschutz erhöht. Das ist gerade für kleinere Grundstücke eine geschickte Lösung, auf denen kein Platz ist für ein bis zwei Meter tiefe Hecken.

Metall. Edelstahlzäune sind natürlich besonders teuer, passen aber bestens zu modernen Wohnanlagen. Die Füllungen ihrer Elemente bestehen meist aus senkrechten Stäben, Profilstahl, Lochblech oder Edelstahlgeflecht. Schmiedeeiserne Zäune gehören eher zu alten Villen. Wer sie mit dem Haus zusammen erworben hat, sollte sie sorgfältig pflegen, sie nachzubauen oder zu ergänzen ist kaum bezahlbar.

Auch eine Frage der Optik

Neben der Wahl des Materials sollte man sich überlegen, welche Funktionen der Zaun neben der Begrenzung noch erfüllen soll. Um Sichtschutz zu bieten, müssen zum Beispiel Holzbretter überlappend in zwei Ebenen angebracht werden, das erhöht aber das Gewicht und fordert eine solidere Konstruktion, was oft klobig wirkt. Wenn man dagegen Einblicke zulässt, wirkt der Zaun gleich viel luftiger.

Auch über die optischen Effekte eines Zauns sollte man sich Gedanken machen. Waagerechte Verbretterung streckt den Zaun, besonders wenn dabei die Posten verdeckt sind. Bei Hanglagen lassen waagerechte Bretter aber dreieckige Lücken an den Geländestufen offen, da passen besser senkrechte Latten, die sich enger ans Gelände montieren lassen. Latten oder Staketen verkürzen optisch einen langen Garten.

Auch wenn der Zaun ein guter Schutz ist, rein oder raus aus dem Grundstück müssen Besitzer und Gäste trotzdem können. Deshalb von Beginn an die Türen oder Tore einplanen und deren Breite bei den Zaunmaßen einkalkulieren. Eine Tür braucht mindestens 70 Zentimeter Durchgangsbreite, bis 150 Zentimeter geht es noch einflügelig. Tore sollten sich am besten zweiflügelig auf 2,50 Meter öffnen, für eine Autoeinfahrt gern auch breiter. Dann muss allerdings auch genügend Platz zum Öffnen vorhanden sein. Wird der Öffnungsradius zu groß, bleibt noch als Lösung das Schiebetor.

Und das Tor immer gut geschlossen halten, denken Sie an unsere Eingangsszene mit dem wilden Hund …

Rolf Lepper

Anzeige

BAUFIX®
MADE IN GERMANY
Der Preis-Leistungs-Sieger
in Stiftung Warentest
DER BLAUE ENGEL weil schadstoffarm JURY UMWELTZEICHEN
Stiftung Warentest test GUT (2,2)
Getestet wurde Farbton nussbaum
Im Test: 22 Holzlasuren für außen
Qualitätsurteil: 4 gut
Ausgabe 5/2006
Gemäß DIN EN 71-3 für KINDER-SPIELZEUGE geeignet
nach Trocknung des Anstrichs

BAUFIX® Holz- & Bautentechnik
Infoline 01805 224355 · www.baufix-online.com

Materialkunde Gartenzäune

Gute Unterstützung

■ Wer einen Zaunpfosten einfach nur in die Erde rammt, muss damit rechnen, dass der nach absehbarer Zeit fault und kippt, selbst wenn er imprägniert war. Hochwertige Pfosten werden deshalb auf Träger gesetzt, das sind Metallwinkel in U- oder in H-Form, wobei H-Träger sich leichter setzen lassen und konstruktiv genügend Belüftung von unten bekommen. Beide Varianten werden in ein frisch gegossenes Betonfundament platziert. Wenn der Beton nach fünf bis sieben Tagen ausgetrocknet ist, können die Pfähle an den überstehenden Laschen verschraubt werden.

■ Daneben gibt es auch quadratische Eisenschuhe, in die der Posten eingepasst wird. Sie können mit Dübeln auf Fundamente oder Steinplatten geschraubt werden oder man rammt sie, verlängert mit einem metallenen Erdspieß, in den Boden. Dabei immer ein Schlagholz verwenden, nie auf den Metallschuh selbst hämmern, der verformt sich und die genormten Posten passen dann kaum noch in die enge Hülse. Auch beim Einschlagen der Pfosten selbst nicht direkt auf das Holz hauen, sondern ein Beiholz dazwischenhalten, damit der Pfosten sich nicht spaltet.

■ Beim Setzen der Zaunpfosten muss man exakt auf deren Abstand achten, damit fertige Rahmenelemente noch dazwischenpassen, dabei auch etwas Luft für die Halterungswinkel berücksichtigen. Die Pfosten richtet man am besten entlang einer straff gespannten Schnur aus, dann stehen sie genau in einer Fluchtlinie. Auch die Höhenausrichtung der Träger oder Metallschuhe beachten, damit der Zaun gleichmäßig oben abschließt.

■ Damit Wasser abfließen kann, werden die Pfosten oben abgeschrägt, oder man schützt das Pfostenende mit Wetterschutzkappen aus Zinkblech. Die gibt es für alle gängigen Pfostenformate vorgefertigt als Schräge, Dach oder Kugel.

Lattenzaun

Für Lattenzäune werden die Pfähle mit zirka zwei bis drei Meter langen, waagerechten Querriegeln verbunden, je einer oben und unten. Darauf werden senkrecht Rundhölzer, halbierte Rundhölzer oder eckige Latten befestigt, im Abstand einer Zweidrittel-Lattenbreite. Sehr schön wirken auch unbehandelte Staketenzäune zum Beispiel aus Esskastanienholz, bei denen die einzelnen Spalthölzer lediglich durch Draht miteinander verbunden sind. Sie können auch als mobile, leicht versetzbare Zäune konzipiert werden.

Foto: Osmo

Foto: sxc/kilverap

Koppelzaun

Waagerecht zwischen die Pfosten kommen Bretter oder Schwarten, an denen noch Rinde haftet. Solche Rancherzäune sind richtig für große Gärten oder Weiden, wo Getier nicht entlaufen soll. Sie sind allerdings recht schwer, deshalb sollten die Pfosten mindestens zehn Zentimeter stark sein.

Flechtwände

Sie sind ein guter Sichtschutz, obwohl sie eher zu den Leichtgewichten gehören. Sie bestehen aus festen Holzrahmen, in denen dünne Spanhölzer verflochten sind, meist industriell gefertigt. Die Elemente werden zwischen den eckigen Posten mit Befestigungswinkeln verschraubt. Qualitativ hochwertige Elemente besitzen abgerundete Abschlusskanten und unten Rahmenteile mit Löchern, aus denen Wasser abfließen kann.

Foto: image100

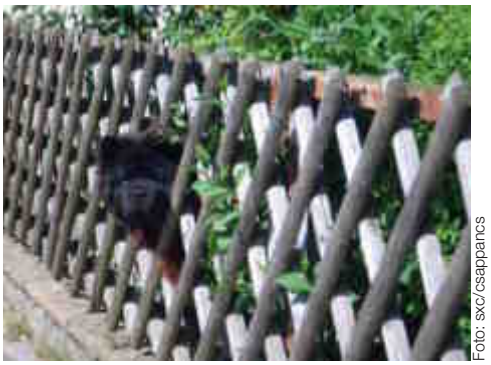


Foto: sxc/csappancs

Jägerzaun

Auf die Querriegel werden zwei Reihen Hölzer diagonal zueinander vernagelt. Meist wählt man vormontierte Felder, die vor der Befestigung noch wie ein Scherengitter auseinandergezogen oder gestaucht werden können. Das bestimmt auch die Höhe des Zauns. Jägerzäume gelten heute als leicht spießig.

Flechtzaun

Eine ganz ursprüngliche Art der Einfriedung. Rohe, angespitzte Pflöcke werden in den Boden gerammt, dazwischen waagerecht biegsame frische Weiden- oder Haselruten geflochten. Eine schöne Art mit viel Handarbeit einen Bio-Garten einzurahmen. Noch schlichter sind Zäune aus Flechtreisig. Werden sie von Sträuchern gestützt, geben sie einen guten dekorativen Sichtschutz. Ihre Lebensdauer liegt aber nur bei zirka fünf Jahren.

Foto: sxc/hisks

Maschendrahtzaun

Das Drahtgeflecht besteht aus diagonalen oder rautenförmigen Waben und wird mit je einem waagerechten Draht oben und unten zwischen den Pfosten gespannt. Mit Drahtschlössern oder -spannern lassen sie sich nachziehen, wenn der Draht schlapp macht. Als Pfosten dienen Rundrohre mit vier bis sechs Zentimetern Durchmesser. Um sich gegen Kaninchen zu wappnen kann man das Geflecht 15 bis 20 Zentimeter tief in den Boden eingraben.

Foto: pixelio.de/M.E.

Foto: irisblende.de

Maschengitterzäune

Die punktgeschweißten Maschengitter- oder Mattenzäune sind stabiler als Maschendraht und sehen aus wie veredelte Baustahlmatten, ihre Rechtecke haben eine Maschenweite von zirka vier mal 20 Zentimetern. Das erinnert leider an Gefängnisabsperrungen, erschwert aber in umgekehrter Richtung Dieben das Eindringen. Die Stabgitter helfen Kletterpflanzen beim hochranken. Vorteil: Dann sieht man sie auch kaum noch.

Edelstahlzaun

Edelstahl wirkt in der Natur eher wie ein Fremdkörper und passt am ehesten noch zu supermoderner Architektur. Wer sein Haus mit Edelstahl umgibt, sollte auf schlanke Profile achten, damit die Konstruktion nicht zu massig wirkt.

Foto: www.klassik-zaun.de

Geschmiedeter Zaun

Schmiedeeiserne Zäune sind seit der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts standesgemäßes Symbol bürgerlicher Villen. Sie sind meist kunstvoll und individuell in Handarbeit hergestellt und praktisch unverwüstlich – aber auch für viele unbezahlbar, wenn man sie neu anfertigen lässt. Dann bieten sich dekorative Elemente wie Spitzen und Kugeln an. Das Eisen sollte bei etwa 450 Grad Celsius feuerfest verzinkt sein und kann farbig nachbehandelt werden.

Foto: www.klassik-zaun.de

Kompakt

Bloß keinen Streit vom Zaun brechen

■ Bevor man anfängt, den Zaun zu errichten, sollte man mit Nachbarn und Behörden sprechen, beide haben einiges mitzureden. Die zuständige Baubehörde kann je nach örtlicher Rechtslage über Material, Höhe und Art des Zauns bestimmen, wenn die Stadt auf ein einheitliches Bild im Viertel Wert legt. Manchmal ist sogar ein Zaun vorgeschrieben, auch wenn der Grundbesitzer gar keinen möchte. Eine Einfriedungspflicht besteht zum Beispiel in Brandenburg, Niedersachsen und Nordrhein-Westfalen. Wenn Nachbarn es fordern, muss auch in Berlin, Hessen und Schleswig-Holstein eingezäunt werden.

■ Auf jeden Fall sollte man sich um des lieben Friedens willen mit den Nachbarn abstimmen. Zwar darf man den Zaun exakt auf der Grundstücksgrenze errichten, direkt zwischen den Grenzsteinen, wenn beide Nachbarn zaunpflichtig sind. Zuvor sollte man sich am besten über Art und Material der Grenzanlagen einigen. Übrigens kann niemand verlangen, dass ein längere Zeit bestehender Zaun zu beseitigen ist, auch dann nicht, wenn sich ein Nachbar heute durch diesen Zaun beeinträchtigt sieht, entschied das Amtsgericht Königstein im Taunus, Az.: 21 c 365/99-12.

■ Streicht der Nachbar den Zaun mit einer erlaubten Farbe oder einem zugelassenen Holzschutzmittel, kann man kaum etwas dagegen unternehmen, es sei denn, man wird über das zumutbare Maß hinaus beeinträchtigt. So kann man geltend machen, dass man unter den Ausdünstungen eines Holzschutzmittels leidet und nach § 1004 BGB auf Unterlassung klagen. Ortsübliche Immissionen müssen aber toleriert werden. Ein frisch gestrichener Zaun gilt als vorübergehende Geruchsbelästigung. Er darf aber nicht über längere Zeit stinken und keine gesundheitlich bedenklichen Ausdünstungen verursachen.

Foto: irisblende.de

Wohnungssuche | Tipps für schriftliche Bewerbung

(rol) Häufig müssen sich Mietinteressenten schriftlich um eine Wohnung bewerben. Zum Beispiel, wenn in der Anzeige ein Chiffre-Code angegeben ist. Das macht zwar mehr Arbeit, als ein kurzer Anruf. Dafür hat es der Wohnungssuchende meistens mit weniger Konkurrenz zu tun. Grundsätzlich sollte die Bewerbung kurz und übersichtlich gehalten sein. Weiterhin ist es wichtig, die Gründe für den Wohnungswechsel zu nennen und die eigenen Stärken hervorzuheben. „Ist der Wohnungsmarkt umkämpft, kann es sogar empfehlenswert sein, ganz die Hosen herunterzulassen“, sagt Ulrich Ropertz vom Deutschen Mieterbund in Berlin. „Dann sollte der Interessent den Vermieter wissen lassen, wie viele Personen einziehen wollen, wer diese sind und was sie beruflich machen.“

Modernisierung | Energiesparmaßnahmen dulden

(aa) Mieter müssen eine Modernisierung der Heizungsanlage dulden, wenn damit Primärenergie eingespart wird, unabhängig davon, ob sie selbst mit einer Ersparnis rechnen können, entschied der Bundesgerichtshof (Az. VIII ZR 275/07). Im verhandelten Fall sollte eine Gasetagenheizung durch eine Zentralheizung ersetzt und an ein durch Kraft-Wärme-Kopplung gespeistes Fernwärmenetz angeschlossen werden. Eine solche Maßnahme liege im volkswirtschaftlichen Interesse, da sie zu einer Einsparung von Primärenergie führe, urteilten die Richter.

Foto: irisblende.de

Kündigungsverzicht | Nicht einseitig zulasten des Mieters

Der Bundesgerichtshof (BGH) hat den einseitigen Kündigungsverzicht eines Mieters in sogenannten Formularmietverträgen für unwirksam erklärt (Az. VIII ZR 30/08). Klauseln in vorgedruckten Verträgen wie „Es wird vereinbart, dass der Mieter auf sein ordentliches Kündigungsrecht ein Jahr lang, ab Mietbeginn, verzichtet“, sind demnach unzulässig. Jedoch wies der Deutsche Mieterbund darauf hin, dass damit nicht alle Vertragsregelungen zum einseitigen „Kündigungsverzicht“ oder „Kündigungsausschluss“ ihre Gültigkeit verlieren: Ausnahmen seien etwa Verträge, bei denen die Mietpreisentwicklung von vorneherein fest vereinbart wird (Staffelmietverträge), und Verträge mit individuell zwischen Mieter und Vermieter ausgehandelten Regelungen.

Foto: irisblende.de

Kaution | Nicht einfach einkassieren

Vermieter dürfen die Kaution nach Ende des Mietverhältnisses erst antasten, wenn entweder zweifelsfrei feststeht, dass sie mit ihrer Forderung recht haben oder der Mieter ohnehin damit einverstanden ist. Andernfalls darf der Vermieter erst dann auf die Kaution zugreifen, wenn seine Forderung vor Gericht bestätigt wurde. So hat das Landgericht Halle entschieden (Az. 2 S 121/07). Eine Kaution sei zwar dazu da, die Ansprüche des Vermieters zu sichern, nicht aber dazu, sie möglichst schnell zu erfüllen.

Übergabeprotokoll | Nicht vorschnell unterschreiben

Mieterschützer warnen davor, sich zum schnellen Unterschreiben eines Übergabeprotokolls drängen zu lassen. Nach Beobachtung des Mieterschutzvereins Frankfurts versuchen etwa Wohnungsbaugesellschaften vermehrt, Mieter in Vorabnahmeprotokollen zu Renovierungsarbeiten zu verpflichten. Viele müssten aufgrund unwirksamer Klauseln in ihren Mietverträgen nämlich sonst nicht renovieren. Eigentlicher Zweck eines Wohnungsübergabeprotokolls ist es, den Zustand der Wohnung festzuhalten.

*Jährliche Förderung für eine Familie mit drei Kindern (ein Kind in 2008 geboren) bei einer Sparleistung von mind. 4 % des Vorjahreseinkommens (inkl. der Förderung). **Der Preis bezieht sich auf Anrufe aus dem Festnetz der Dt. Telekom, ggf. abweichende Mobilfunktarife.

Gütezeichen | Blauer Engel wird modernisiert

(ct) Die mehr als 80 verschiedenen Produktgruppen des Gütesiegels *Blauer Engel* werden zukünftig Kategorien wie Schutz des Klimas zugeordnet und das Logo um entsprechende Werbebotschaften wie „schützt das Klima“ erweitert. Spätestens mit einem neuen Vertrag für das Gütesiegel können Unternehmen dann auch für ihre Produkte und Dienstleistungen mit dem neuen Logo werben. Mit der Modernisierung wolle man die bisherigen Botschaften im Logo wie „weil zu 100 % aus Altpapier“ für Recycling-Toilettenpapier oder „weil energiesparend und geräuscharm“ für Drucker vereinfachen und den Beitrag von Produkten zu den Schutzgütern Klima, Gesundheit, Ressourcen und Wasser deutlicher betonen, erklärt Dr. Hans-Hermann Eggers, Mitarbeiter des Umweltbundesamtes. www.blauer-engel.de

Foto: Banana Stock

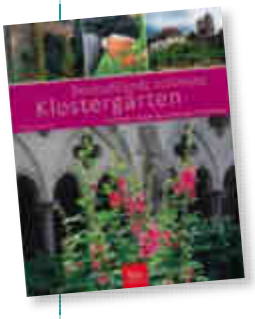
Urteil | Nutzung mangelhafter Ware bis zum Umtausch kostenlos

(ct) Ein Versandhaus hatte von einer Kundin, die einen fehlerhaften Backofen umgetauscht hatte, für die einjährige Nutzung des alten Backofens ein Entgelt von rund 70 Euro verlangt. Zu Unrecht wie der Bundesgerichtshof (BGH) nun in einem Grundsatzurteil entschied: Bei Verbrauchsgütern hat der Verkäufer im Fall eines Umtauschs keinen Anspruch auf eine Entschädigung für die Nutzung mangelhafter Ware. Anders läge der Fall, so der BGH in seiner Begründung, wenn die Kundin den Backofen unter Rückzahlung des Kaufpreises zurückgegeben hätte. Bei einem Rücktritt vom Kauf wäre die Forderung des Verkäufers nach einer Entschädigung für den Gebrauch mangelhafter Ware gerechtfertigt. (Az. VIII ZR 200/05)

Surftipp | Stromversteher

Das Bundeswirtschaftsministerium liefert auf www.energie-verstehen.de Basisinformationen zu Themen wie Energiemix, Strompreise, Anbieterwechsel oder Stromsparen. Die Fachleute beantworten Fragen wie „Muss ich Strompreiserhöhungen hinnehmen?“ und liefern Hintergrundwissen sowie gesetzliche Grundlagen und Verordnungen. Die politischen Ziele der Bundesregierung zum Thema Kernenergie oder Förderung von Kraft-Wärme-Kopplung – alle Themen sind leicht verständlich dargestellt. Ein Glossar von „Absorber“ über „Niedrigenergiehaus“ bis „Wirkungsgrad“ lässt kaum Fragen offen. Ein nützliches Portal, wenn es um Fakten zur Energiediskussion geht.

Buchtipp | Klostergärten



Ein schönes Geschenk für Gartenfreunde ist der Bildband über 35 Klostergärten: von Bad Doberan bis Reichenau, von Kamp bis Ostritz. Ergänzend werden die wichtigsten Klosterpflanzen beschrieben und wie sie in der Heilkunde oder in der Küche verwendet werden können.

Olaf Schulz, *Deutschlands schönste Klostergärten,* BLV Buchverlag, München 2008, 159 Seiten, 29,90 Euro.

Gebäudesanierung | KfW fördert Energiesparen stärker

(rol) Seit Längerem sponsert die KfW Förderbank Gebäudesanierungen, die beim Energiesparen helfen. Bisher nahmen aber viele Haus- und Wohnungseigentümer das Angebot nicht in Anspruch, weil sie gleich eine teure Rundumsanierung hätten durchführen müssen. Das soll sich jetzt ändern. Schon kleinere Modernisierungen wie der Austausch der Fenster oder der Einbau eines Brennwertkessels werden seit Januar bezuschusst. Nicht nur Besitzer von Ein- und Zweifamilienhäusern sind antragsberechtigt, sondern auch Besitzer von Eigentumswohnungen sowie Wohnungseigentümergemeinschaften. Einzelmaßnahmen werden mit fünf Prozent der Investitionssumme, höchstens 2.500 Euro gefördert, festgelegte Maßnahmenpakete mit 7,5 Prozent der Investitionssumme, maximal 3.750 Euro. www.kfw-zuschuss.de

Foto: irisblende.de

Foto: stock disc

Online | Nichts als die Wahrheit

Küssen soll ja schön machen, während angeblich schnell Pickel im Gesicht sprießen, wenn man Schokolade isst. ÖKO-TEST geht diesen Schönheitsweisheiten auf den Grund. Ob es stimmt, dass Vegetarier weniger Falten haben, der BH zu Rückenschmerzen führt und Babyshampoo eine besonders milde Haarpflege ist, erfahren Sie auf unserer Internetseite.
www.oekotest.de –> Themen-Specials –> Kosmetik/Mode

Online | Der richtige Kindergarten

Eltern, die ihr Kind im Kindergarten anmelden möchten, stehen vor der Qual der Wahl: Montessori, Waldorf oder gleich Waldkindergarten? Welches pädagogische Konzept leistet was? Welches Verständnis vom Kind steckt dahinter? Und wie viel Engagement wird von den Eltern erwartet? Wir stellen die wichtigsten Konzepte vor.
www.oekotest.de –> Themen-Specials –> Kinder

Online | Frühjahrskur für den Garten

Wer im Sommer auf dem Balkon oder im Garten eine üppige, grüne Pracht haben möchte, muss jetzt mit der Gartenarbeit beginnen. Lesen Sie auf der ÖKO-TEST-Webseite, wie Sie Bäume schneiden, Beete vorbereiten und den Rasen bearbeiten müssen. Erfahren Sie auch, wann Sie mit welchen Arbeiten beginnen sollten.
www.oekotest.de –> Themen-Specials –> Bauen/Wohnen

Foto: image 100

Günstige Testpakete im Internet

Speziell für T-Pay- und T-Online-Kunden haben wir interessante Testpakete für Sie zusammengestellt. In diesen Paketen finden Sie mehrere Tests inklusive aller Ergebnisse in einem Dokument (PDF) zusammengefasst.
Die Pakete sind immer deutlich günstiger als der Einzelabruf der enthaltenen Tests.
Unter http://emedien.oekotest.de –> Testpakete finden Sie alle Testpakete.
Je nach Zusammenstellung kosten die Pakete zwischen 1,50 und 5,00 EUR. Bezahlen können Sie bequem per Telekom-Rechnung oder MicroMoney, T-Online-Kunden können sich ganz einfach mit ihrer T-Online-Nummer anmelden.

Beratung

Die Verbraucherberatung ist eine Serviceeinrichtung des ÖKO-TEST-Verlags. Hier beraten Sie Frau Bader und Frau Behrendt zu allen Themen im ÖKO-TEST-Magazin. Telefonisch erreichen Sie die Verbraucherberatung
Mo, Mi, Do, Fr 9–12 Uhr
Mi zusätzl. 14–16 Uhr
unter den kostenpflichtigen Nummern 0900 1/70 74 26 und 0900 1/70 79 66 für 1,24 Euro pro Minute aus dem deutschen Festnetz.

Maren Behrendt Ingrid Bader

Abonnement

Sie wollen das ÖKO-TEST-Magazin abonnieren oder ein Einzelheft oder einen Ratgeber nachbestellen? (Preise siehe Impressum oder im Internet)
Bestellen Sie bitte schriftlich bei:
ÖKO-TEST
Bestell- und Aboservice
Postfach 13 31
53335 Meckenheim
Telefonisch erreichen Sie unseren Service von Montag bis Freitag 8 bis 18 Uhr
unter 0 69/3 65 06 26 26
oder per E-Mail:
bestellung@oekotest.de
abo@oekotest.de
Natürlich können Sie auch online bestellen, unseren Shop finden Sie im Internet unter der Adresse:
http://shop.oekotest.de

Testergebnisse im Internet kaufen

Auf http://emedien.oekotest.de finden Sie über 3.000 Tests inklusive aller Testergebnisse, Nachwirkungen und Anbieter. Viele davon sind kostenlos abrufbar, andere kosten je nach Erscheinungsdatum zwischen 60 Cent und 2,00 EUR. Um bezahlen zu können, stehen Ihnen verschiedene Abrechnungssysteme zur Verfügung: per Telekom-Rechnung, Handy, Telefon, Bankeinzug oder Kreditkarte – abgerechnet wird, wie Sie es wünschen.

ÖKO-TEST auch als e-Paper

Im Onlineshop von ÖKO-TEST http://shop.oekotest.de finden Sie viele Ausgaben (auch bereits vergriffene) als elektronische Version („ePaper“). Informationen zur Nutzung, Bedienung und dem Kauf unserer ePaper finden Sie im Onlineshop.

Im Überblick

Die Tests im ÖKO-TEST-Magazin der vergangenen zwölf Monate.

Test	Ausgabe
After-Shave-Balsam	Februar 09
Aknemittel	August 08
Allergiemittel für die Haut	Februar 09
Apothekenkosmetik	Oktober 08
Arbeitshandschuhe	Februar 09
Augencremes	April 08
Babyfeuchttücher	Februar 09
Babynahrung, Muttermilch-ersatz Folgenahrung 1	Juni 08
Babynahrung, Muttermilchersatz pre	Juni 08
Babyschlafsäcke	Mai 08
Backfett	April 08
Backshops	April 08
Badezusätze	Januar 09
Baumärkte	März 08
Bettwäsche	November 08
Bier-Mischgetränke	Juni 08
Birnen	August 08
Bohrmaschinen	August 08
Brat- und Frittierfette	April 08
Chips	Juli 08
Computerspiele 33	März 08
Computerspiele 34	Mai 08
Computerspiele 35	September 08
Computerspiele 36	November 08
Computerspiele 37	Februar 09
Deos, Roller	Juli 08
Deos, Sprays	Juli 08
Direktversicherungen	September 08
Discounter-Lebensmittel	Februar 09
Durchfallmittel	Juni 08
Duschcremes	September 08
Duschvorhänge	Januar 09
Echinaceapräparate	November 08
Einfachhandys	November 08
Energiesparlampen	Oktober 08
Epilierer	Juni 08
Festgeld	Dezember 08
Fieberthermometer	März 08
Fitnessstudios	Januar 09
Frischkäse mit Kräutern	Juli 08
Garantiefonds	Juni 08
Geldmarktfonds	Dezember 08
Gute-Nacht-Breie	Oktober 08
Haarfarben	November 08
Haarfarben, Tönungen	Februar 09
Haarspülungen	Mai 08
Hausratversicherungen	Oktober 08
Herpescremes	April 08
Holzpuzzles	November 08
Honig	Januar 09
Höschenwindeln	April 08
Jeans	April 08
Joghurt, Erdbeer	Mai 08
Joghurt, probiotisch	Januar 09
Johanniskrautpräparate	Dezember 08
Kartoffeln	Oktober 08
Kinderbetten	Juni 08
Kinderfahrradsitze	April 08
Kindershampoos	Januar 09
Kindersonnenschutzmittel	Juli 08
Kinderspielzeug	Dezember 08
Kinderstrumpfhosen	Oktober 08
Kinderturnschuhe	August 08
Klassiker & Konkurrenten	September 08
Klimawandelfonds	März 08
Kontaktlinsenpflege	Juli 08
Körperbutter	November 08
Körperlotionen	März 08
Krankenkassen, Naturheilverfahren	Juli 08
Krankenkassen, Wahltarife	Mai 08
Krankentagegeld-versicherungen	Januar 09
Krankenversicherungen, privat	Mai 08
Krankenversicherungen, privat, Gesundheitsfragen	Juni 08
Kreditverkauf	April 08
Lätzchen	September 08
Lipgloss	August 08
Luftballons	Februar 09
Margarine	April 08
Margarine, light	April 08
Matschhosen	März 08
Mikrowellengeräte	Februar 09
Mittel gegen prämenstruelle und Zyklusbeschwerden	September 08
Möhren	Mai 08
Multivitamin-Säfte	Februar 09
Mundwässer und Mundspüllösungen	Oktober 08
Nachtcremes	Januar 09
Nebenkosten	März 08
Nordic-Walking-Stöcke	Mai 08
Nuss-Nougat-Creme	April 08
Obst- und Gemüseeinkauf	Mai 08
Obst- und Gemüseeinkauf	August 08
Obst- und Gemüseeinkauf	Oktober 08
Öle	April 08
Orangensaft	März 08
PAK in Gebrauchs-gegenständen	April 08
Parfümfreie Babypflege	August 08
Parfüms	Dezember 08
Pensionskassen	Oktober 08
Plastikclogs	Juli 08
Portionskaffeemaschinen	Dezember 08
Rasenmäher	Juli 08
Rentenversicherungen	April 08
Riester-Fondssparpläne	April 08
Riester-Renten	Juli 08
Rürup-Renten	August 08
Schnuller	Januar 09
Schüßler-Salze	März 08
Schwimmhilfen	Juli 08
Seniorenhandys	November 08
Shampoos, Farbglanz	Juni 08
Shampoos, Schuppen	März 08
Slipeinlagen	August 08
Sonnenschirme	Juni 08
Sonnenschutzmittel	Juni 08
Sparbriefe	Dezember 08
Staubsauger	September 08
Strandmuscheln	Juni 08
Strompreisrechner	März 08
Tagesgeld	Dezember 08
Tee/aromatisierter Tee	November 08
Tiefkühlfisch	Oktober 08
Tiefkühlgarnelen	Dezember 08
Tiefkühl-Kartoffelprodukte	März 08
Tierversicherungen	April 08
Toastbrot	August 08
Toilettenpapier	Mai 08
Trinkmahlzeiten	Mai 08
Vitamin-B-Präparate	Oktober 08
Wassermalfarben	September 08
Weihnachtsmänner	Dezember 08
Weintrauben	September 08
Weizenmehl	Juni 08
Wind- und Wettercremes	November 08
Wohn-Riester	Februar 09
Zahnbürsten	September 08
Zahnbürsten, elektrische	Dezember 08
Zusatzversicherungen, ambulant	Juni 08
Zusatzversicherungen, stationär	Juni 08
Zusatzversicherungen, Zähne	Mai 08

Die Testergebnisse

Hier finden Sie alle Produkte aus den Tests in diesem Heft.
Die Ergebnisse passen – ausgeschnitten und aufgeklebt – in jede Einkaufstasche.

Akkubohrschrauber

Kress 144 Lios 14,4 V/2,2 Ah/Li-Ion	gut
Black & Decker Lithium Ionen CP14LN 14.4 V	befriedigend
Bosch Akku-Bohrschrauber PSR 14,4 LI-2	befriedigend
Makita Akku-Bohrschrauber 6281DWAE 14,4V	befriedigend
CMI Akku-Bohrschrauber 18 V C-ABS 18-2E	ausreichend
Ferm 18V Swing Drill FDSD-1800K2	ausreichend
My Tool Akku-Bohrschrauber MT-AS 18/2 LCD	ausreichend
Skil Akku-Bohrschrauber 14.4 Volt 2027	ausreichend
Alpha-Tools Akku-Bohrschrauber AS 18 A	mangelhaft

Babycremes

Babydream Gesichts- und Körpercreme	sehr gut
Babylove Zartcreme	sehr gut
Babysmile Gesichts- und Pflegecreme	sehr gut
Beauty Baby Zartcreme	sehr gut
Belino Zartcreme	sehr gut
Elkos Baby Zartcreme	sehr gut
Hipp Baby Sanft Pflege-Creme	sehr gut
Real Quality Baby-Zartcreme	sehr gut
Ream 4 Your Baby Zartcreme	sehr gut
Sebamed Baby Pflegecreme	sehr gut
Babyline Baby-Zartcreme	gut
Bübchen Kinder Kosmetik Creme	gut
Kaufmann's Haut- und Kinder-Creme	gut
Penaten Baby Pflegecreme	gut
Eau Thermale Avène Pédiatril Pflegecreme	ausreichend

Babycremes, zertifizierte Naturkosmetik

Lavera Baby & Kinder Creme	sehr gut
Logona Baby Pflegecreme Ringelblume	sehr gut
Martina Gebhardt Demeter Calendulacreme Baby & Kind	sehr gut
Weleda Baby & Kind Calendula Pflegecreme	sehr gut

Discounter-Gesundheitspräparate

Aldi Nord

St. Christoph Blasen- und Nierentee N	gut
St. Christoph Erkältungs Kapseln Eucalyptusöl 200 mg	gut
St. Christoph Fenchelhonig N	gut
St. Christoph Hals- und Rachen, Lutschtabletten	gut
Vitalis Calcium + Vitamin D3, Tabletten	gut
Vitalis Calcium 1000 mg plus Vitamin C + D3, Brausetabletten	gut
St. Christoph Spitzwegerich Hustensirup	befriedigend
Vitalis Magnesium 300 mg, Tabletten	befriedigend
Vitalis Magnesium 350 mg plus Vitamin C, Brausetabletten	befriedigend
Vitalis Multi-Vitamin, Brausetabletten	befriedigend
Vitalis Magnesium-Liquide + Vitamin C, Trinkampullen	ausreichend
St. Christoph Johanniskraut Dragees SN	ungenügend
Vitalis Langzeit Vitamintabletten A-Z Balance	ungenügend
Vitalis Langzeit Vitamintabletten A-Z Generation 50+	ungenügend
Vitalis Vitamin C plus Zink, Brausetabletten	ungenügend
Vitalis Vitamin C plus Zink, Depot-Kapseln	ungenügend

Aldi Süd

Multinorm Vitamin C, Brausetabletten	sehr gut
St. Benedikt Meerwasser Nasenspray	sehr gut
Multinorm Calcium, Brausetabletten	gut
Multinorm direkt Calcium 800 mg, Beutel	gut
Multinorm direkt Magnesium 400 mg, Beutel	gut
Multinorm Omega-3-Kapseln mit Lachsöl und Vitamin E	gut
St. Benedikt Blasen- und Nierentee N, Filterbeutel	gut
St. Benedikt Kräuter-Bronchial-Tropfen	gut
St. Benedikt Meerwasser Schnupfen-Spray	gut
Multinorm Multivitamin, Brausetabletten	befriedigend
St. Benedikt Isländisch Moos Halspastillen	befriedigend
St. Benedikt Spitzwegerich Hustensirup	befriedigend
Multinorm Magnesium, Brausetabletten	ausreichend
Multinorm Vitamin C + Zink, Depot Kapseln	ausreichend
Multinorm 1 x täglich 24, Tabletten	ungenügend
Multinorm 1 x täglich ab 50 plus, Tabletten	ungenügend

Lidl

Optisana Calcium + D3, Brausetabletten	sehr gut
Optisana Calcium + Vitamin D3, Completten	sehr gut
Optisana Isländisch Moos Lutschpastillen	sehr gut
Optisana Meerwasser Nasenspray	sehr gut
Optisana Vitamin C, Brausetabletten	sehr gut
Optisana Calcium + Vitamin D3 Vitalsticks	gut
Optisana Erkältungskapseln Eukalyptusöl N 200	gut
Optisana Magnesium, Brausetabletten	gut
Optisana Multi-Vitamin, Brausetabletten	gut
Optisana Pflanzliche Erkältungstropfen	gut
Optisana Lachsöl Kapseln	befriedigend
Optisana Magnesium Completten	befriedigend
Optisana Spitzwegerich Hustensirup	befriedigend
Optisana Vitamin C + Zink, Kapseln	ausreichend
Optisana A-Z + Lutein + Q10, Vitalcompletten Aktiv 50+	ungenügend
Optisana A-Z + Lutein, Vitalcompletten	ungenügend

Netto

St. Ursula Baldrian-Einschlaf-Dragees PA	sehr gut
St. Ursula Meerwasser Nasenspray	sehr gut
St. Ursula Fenchelhonig N	gut
St. Ursula Lachsöl Kapseln	gut
St. Ursula Nieren- und Blasentee, Filterbeutel	gut
St. Ursula Omega-3-Kapseln mit Lachsöl und Vitamin E	gut
St. Ursula Spitzwegerich Hustensaft V	gut
St. Ursula Johanniskraut Dragees SN	ungenügend

Penny

Biopharma Nachtruhe Baldrian Einschlaf-Dragees N	sehr gut
OmniSan Meerwasser Nasenspray	sehr gut
OmniVit Calcium + D3, Tabletten	sehr gut
OmniVit Vitamin C, Brausetabletten	sehr gut
Biopharma Blasen- und Nierentee, Filterbeutel	gut

Biopharma Fenchelhonig N	gut
Biopharma Husten- und Bronchialtropfen	gut
Biopharma Spitzwegerich Hustensaft V	gut
OmniVit Calcium + Vitamine D + C Brausetabletten	gut
OmniVit Multivitamin Brausetabletten	gut
OmniVit Isländisch Moos Pastillen	befriedigend
OmniVit Magnesium + Vitamin E Brausetabletten	befriedigend
OmniVit Omega-3 mit Lachsöl, Kapseln	befriedigend
OmniVit Meno Soja-Isoflavone + Calcium, Kapseln u. Tabletten	ausreichend
OmniVit A-Z 50 Plus Depot-Wirkung, Tabletten	ungenügend
OmniVit A-Z Depot-Wirkung, Tabletten	ungenügend
OmniVit Zink + Vitamin C Depot, Kapseln	ungenügend

Plus

Day Plus Calcium, Brausetabletten	sehr gut
Medicazin Nachtruhe Baldrian Einschlaf-Dragees N	sehr gut
ProLife Brausetabletten mit Calcium und Vitamin D3	sehr gut
ProLife Brausetabletten mit je 200 mg Magnesium	sehr gut
Day Plus Magnesium, Brausetabletten	gut
Medicazin Erkältungs Kapseln Eucalyptusöl 200 mg	gut
Medicazin Fenchelhonig S	gut
Medicazin Nieren- und Blasentee	gut
Medicazin Schnupfen Spray	gut
Medicazin Spitzwegerich Hustensirup	befriedigend
ProLife Lachsöl Kapseln 1000 mg, Weichkapseln	befriedigend
ProLife Sojaisoflavone plus Calcium, Kapseln	befriedigend
ProLife A-Z Vitamin- und Mineral 50+, Tabletten	ungenügend
ProLife A-Z Vitamin- und Mineral Depot, Kapseln	ungenügend
ProLife Vitamin B Depot, Kapseln	ungenügend
ProLife Vitamin C Depot + Zink, Kapseln	ungenügend

Energiesparlampen, Haltbarkeit

General Electric Energy Saving Elegance 11 W	sehr gut
Megaman Petit Economy 11 W	sehr gut
CMI 11 W Energy Saver	gut
Isotronic Energiesparlampe Mini 11 W	gut
Osram Dulux Superstar 12 W	gut
Top Lux Energy Saving Lamp 11 W	gut
Attralux Energiesparlampe 11 Watt	befriedigend
Philips Energy Saver 11 Watt	befriedigend
Lightway Energiesparlampe 12 Watt	ausreichend
Tip Energiesparlampe 10 Watt	mangelhaft
Energiesparlampe 11 W	ungenügend
Flair Energy 11 W	ungenügend
Ikea Sparsam 11 W, 3er-Pack	ungenügend
Logo Energy-Saver 11 W	ungenügend
Luxxx Energy-Saver Advance 11 W	ungenügend
Swiss Lights Classic 68 Energiesparlampe 10 W	ungenügend

Passierte Tomaten

Beste Ernte Passierte Tomaten	sehr gut
Edeka Bancetto Tomaten passiert	sehr gut
Fioccini Passierte Tomaten	sehr gut
Gartenkrone Tomaten passiert	sehr gut
Ja! Passierte Tomaten	sehr gut
K Classic Passierte Tomaten	sehr gut
King‘s Crown Passierte Tomaten	sehr gut
Knorr Tomato al Gusto Passierte Tomaten	sehr gut
La Capannina Passierte Tomaten	sehr gut
Nostia Passierte Tomaten	sehr gut
Play Passierte Tomaten	sehr gut
Pomito Passierte Tomaten	sehr gut
Rio Bravo Passierte Tomaten	sehr gut
Tip Tomaten passiert	sehr gut
Valfrutta Passierte Tomaten	sehr gut
Oro di Parma Tomaten passiert	gut

Passierte Tomaten, Bio-Produkte

Basic Passata, passierte Tomaten	sehr gut
Naturata Passata, passierte Tomaten, Demeter	sehr gut
Alnatura Passata, passierte Tomaten	gut
Rapunzel Passata, feine passierte Tomaten	gut

Salatgurken

Rewe	sehr gut
Aldi Nord	gut
Aldi Süd	gut
Edeka	gut
Kaufland	gut
Real	gut
Lidl	befriedigend
Netto Marken-Discount	ungenügend

Salatgurken, Bio-Produkte

Basic	sehr gut
Edeka	sehr gut
Real	sehr gut
Alnatura	befriedigend

Shampoos

Anti-Schuppen

Lavera Hair Kornblumen-Shampoo Anti-Schuppen	sehr gut
Alpecin Aktiv Schampoo A3	gut
Balea Haircare Anti-Schuppen Shampoo Ginkgo	gut
Cadeavera Hair Care Shampoo Anti-Schuppen	gut
Hairwell Highcare Antischuppen Pflege Shampoo Lemongrass	gut
Kür Pflege Shampoo Anti-Schuppen	gut
Kyrell Hair Care Anti-Schuppen Shampoo	gut
Nivea For Men Intensive Control Anti-Schuppen Shampoo	gut
Pool Hair Care Pro Vitamine Shampoo Anti-Schuppen Sensitive	gut
Seba med Antischuppen Shampoo	gut
Seide Haarpflege Mildes Shampoo bei Schuppen	gut
Yanao Anti-Schuppen Pflegeshampoo	gut
Yung Haircare Anti-Schuppen Shampoo	gut
AS Haircare Anti-Schuppen Shampoo Intensiv	ausreichend
Crisan Anti-Schuppen Shampoo Intensiv	ausreichend
Eucerin Anti-Schuppen Shampoo	ausreichend
Schauma Anti-Schuppen Classic Shampoo	ausreichend
Seborin Anti-Schuppen-Shampoo	ausreichend
Dove Therapy Anti-Schuppen Shampoo	ungenügend
Garnier Fructis Anti-Schuppen Anti-Rückfall Shampoo	ungenügend
Guhl Anti Schuppen Rosmarin Shampoo	ungenügend
Head & Shoulders Anti-Schuppen Shampoo Classic Clean	ungenügend
L‘Oréal Elvital Anti-Schuppen Selenium S Aktiv Shampoo	ungenügend
Pantene Pro-V Anti-Schuppen Shampoo	ungenügend

Anti-Schuppen, zertifizierte Naturkosmetik

Logona Anti-Schuppen Shampoo Wacholderöl	sehr gut

Farbglanz

Lavera Hair Mangomilch-Shampoo für Coloriertes Haar	sehr gut
Neobio Grüner Kaffee Shampoo für coloriertes Haar	sehr gut

Balea Haircare Braun Farbglanz Shampoo Walnuss & Avocadoöl	gut
Bilberry Colour Protect Shampoo	gut
Hairwell Farbglanz Pflege Shampoo Intense Color	gut
Nivea Hair Care Brilliant Brown Braun Shampoo	gut
Rewe Color Glanz Shampoo für getöntes und coloriertes Haar	gut
Schauma Color Multi Glanz Shampoo	gut
Yanao Color Pflegeshampoo mit UV-Filter & Farbschutzsystem	gut
AS Haircare Color Care Farbglanz Shampoo	befriedigend
Accent Shampoo Brown mit Karamell & Walnussextrakt	ausreichend
Cadeavera Hair Care Shampoo dauergewelltes, coloriertes Haar	ausreichend
Garnier Natural Beauty Farbreflex Shampoo Brombeere & Henna	ausreichend
Dove Therapy Color Care Shampoo für dunkler coloriertes Haar	ungenügend
Guhl Farbglanz Braun-Reflex Shampoo Walnuss	ungenügend
John Frieda Brilliant Brunette Pure Shine Shampoo Schokolade	ungenügend
L'Oréal Elvital Pflege-Shampoo Color-Glanz	ungenügend
Pantene Pro-V Brunette Expressions Shampoo Braun	ungenügend
Phytum Reflets Shampoo Glanz & Pflege, mittelbraunes Haar	ungenügend

Farbglanz, zertifizierte Naturkosmetik

Logona Farbpflege Shampoo Haselnuss	sehr gut

für feines Haar

Alverde Volumen-Shampoo Olive/Henna	sehr gut
Annemarie Börlind Meeresalgen Vital-Shampoo	sehr gut
Blütezeit Bio-Mandel Shampoo	sehr gut
Lavera Hair Orangenmilch-Volumen-Shampoo	sehr gut
Neobio Natural Care Honig Shampoo	sehr gut
Alando Hair Volumen-Shampoo	gut
AS Haircare Volumen Shampoo	gut
Joy Kraft & Volumen Shampoo	gut
Kür Haarpflege Volumen-Pflege Shampoo	gut
Nivea Hair Care Lift Volumen Shampoo	gut
Rausch Malven Shampoo	gut
Rewe Volumen Shampoo	gut
Schauma Kraft & Volumen Shampoo	gut
Weleda Rosmarin Shampoo	gut
Elvital Non-Stop Volume Festigendes Shampoo	ausreichend
Phytum Aktiv Pflege-Shampoo Kraft & Volumen	mangelhaft
Clairol Herbal Essences Fruit Fusions Citrus Lift	ungenügend
Dove Therapy Pro-Age Pflege-Shampoo Fülle & Kraft	ungenügend
Guhl Langzeit Volumen Shampoo Blauer Lotus	ungenügend
Pantene Pro-V Shampoo Volumen Pur	ungenügend
Vichy Dercos Technique Haarfülle Volumen-Shampoo	ungenügend

für feines Haar, zertifizierte Naturkosmetik

Logona Volumen Shampoo Bier-Honig	sehr gut
Sante Shampoo Natural Balance	sehr gut

für normales Haar

Lavera Hair Apfelmilch-Shampoo Normales Haar	sehr gut
Neobio Natural Care Hair Rooibos Shampoo	sehr gut
AS Haircare Shampoo Multivitamin Glanz & Vitalität	gut
Bebe Young Care Soft Care Shampoo für normales Haar	gut
Cien Haircare Shampoo Joghurt & Cranberry	gut
Kür Haarpflege Hydro-Pflege Shampoo	gut
Nivea Hair Care Classic Care Glanz Shampoo	gut
Pure & Basic Shampoo Frucht & Vitamin	gut
Schauma Aroma Pflege-Shampoo	gut
Weleda Kastanien Shampoo	gut
Swiss O-Par Orangen-Shampoo	ausreichend
Dove Therapy Milde & Balance Therapy, Shampoo	ungenügend
Garnier Fructis Pflegeshampoo Kraft & Glanz	ungenügend
Guhl Samt Pflege Pfirsichöl Shampoo	ungenügend
L'Oréal Elvital Pflege-Shampoo Multivitamin	ungenügend
Pantene Pro-V Shampoo Classic Care	ungenügend

für normales Haar, zertifizierte Naturkosmetik

Dr. Hauschka Shampoo Macadamia Orange	sehr gut
Logona Daily Care Shampoo Bio-Aloe-Olive	sehr gut

für strapaziertes Haar

Lavera Hair Rosenmilch-Repair-Shampoo	sehr gut
AS Haircare Repair Aufbau Shampoo	gut
Balea Haircare Feuchtigkeitsshampoo Aprikose & Milch	gut
Cadeavera Hair Care Shampoo trockenes, strapaziertes Haar	gut
Gliss Kur Total Repair Shampoo	gut
Hairwell Aufbau Pflege Shampoo Repair Care	gut
Kür Haarpflege Intensiv-Pflege Shampoo	gut
Kyrell Hair Care Pflege Shampoo Intensiv	gut
Nivea Hair Care Intense Repair Aufbau Shampoo	gut
Pool Provitamine Shampoo Repair & Care	gut
Pure & Basic Shampoo Mandelmilch	gut
Schauma Repair & Pflege Shampoo	gut
Yanao Seidenglanz Pflegeshampoo	gut
Yung Haircare Seidenglanz Shampoo	gut
Elvital Re-Nutrition Nährpflege-Shampoo	ausreichend
Dove Therapy Intensive Pflege trockenes/ strapaziertes Haar	ungenügend
Fructis Oil Repair Kräftigendes Pflegeshampoo	ungenügend
Guhl Tiefen Aufbau Mandelöl Shampoo	ungenügend
Pantene Pro-V Repair & Care Shampoo	ungenügend

für strapaziertes Haar, zertifizierte Naturkosmetik

Dr. Hauschka Shampoo Aprikose Sanddorn	sehr gut
Logona Repair Shampoo Ginkgo	sehr gut

gegen fettiges Haar

Annemarie Börlind Rosmarin Kräuter-Shampoo	sehr gut
Lavera Hair Zitronenmilch-Shampoo	sehr gut
AS Haircare Shampoo Citrus Energy	gut
Balea Haircare Vitalizing Shampoo Lemongras & Ingwer	gut
Blue Moon Grüner Tee & Bambus Pflege Shampoo	gut
Cadeavera Hair Care Shampoo Anti-Fett	gut
Cien Haircare Shampoo 7 Kräuter & Aloe Vera	gut
Elkos Hair Shampoo Fresh	gut
Florena Balance Shampoo Vitalität & Frische	gut
Ja! Kräuter-Shampoo	gut
Joy Wiesen-Kräuter Shampoo	gut
K-Classic Hair 7 Kräuter Shampoo	gut
Mildeen Hair Care Shampoo Kräuter	gut
Pure & Basic Shampoo 7 Kräuter	gut
Schauma 7 Kräuter Shampoo	gut
The Body Shop Nettle Oil Balance Shampoo	gut
Yung Haircare 7 Kräuter Shampoo	gut
L'Oréal Elvital Pflege-Shampoo Energie Citrus.cr	ausreichend
Clairol Herbal Essences Strahlend Sauber Reinigungsshampoo	ungenügend
Guhl Anti Fett Zitronenmelisse Shampoo	ungenügend

gegen fettiges Haar, zertifizierte Naturkosmetik

Dr. Hauschka Kapuziner Citrone Shampoo	sehr gut
Logona Balance Shampoo Zitronenmelisse	sehr gut

Gefragt, gesagt, getan

Was immer Sie wissen wollen: Wir bringen es in Erfahrung. Sie lesen das Ergebnis hier.

Kajal in den Kühlschrank

Ich habe große Probleme, Lippenkonturstifte und vor allem weiche Kajalstifte anzuspitzen. Gibt es dafür besondere Tricks?
Ruth Kröger, München

(com) Da Kajal- oder Lippenkonturstifte wesentlich weicher sind als Bleistifte und viel schneller brechen, sollte man keine normalen Bleistiftspitzer zum Anspitzen verwenden. Denn diese haben eine zu kleine Öffnung, zudem zerstört das scharfe Messerchen das weiche Holz der Schminkstifte. Lieber einen speziellen Anspitzer aus der Drogerie kaufen – sie kosten zwischen einem und fünf Euro. Damit weiche Kajalstifte beim Spitzen nicht schmieren, legt man sie zum Aushärten zwei bis drei Stunden vorher ins Eisfach. Beim Spitzen nicht zu viel Druck ausüben und den Stift nicht nadelfein spitzen – sonst bricht er schnell.

Foto: Nivea Beauty

USA-Reise

Wer in die USA reisen möchte, muss sich seit Kurzem vorher online registrieren, und zwar Tage vorher. Was passiert bei Last-Minute-Reisen?
Annkathrin Berkel, Bonn

Foto: CCVision.de

(mk) Das US-Ministerium für innere Sicherheit empfiehlt, die elektronische Reisegenehmigung einzuholen, sobald eine Reise in die USA geplant wird, spätestens aber 72 Stunden vor Abflug. Bei Last-Minute-Reisen oder Notfällen ist die Erfassung aber auch kurzfristiger möglich, da Anfragen innerhalb von Sekunden bearbeitet werden. Von dieser Möglichkeit sollte man allerdings wirklich nur Gebrauch machen, wenn es auch nötig ist. Reisende ohne die sogenannte ESTA-Reisegenehmigung müssen mit längeren Wartezeiten rechnen und theoretisch kann ihnen der Zutritt zu Flugzeug oder Schiff verwehrt werden. Weitere Informationen unter http://esta.us-botschaft.de

Salzkristalllampen

Reduzieren Salzkristalllampen Elektrosmog?
Hendrikje Beltz, Ingelheim

(mk) Das Gerücht, Salzkristalllampen würden die Luft mit Ionen anreichern und damit für ein besseres Raumklima sorgen, hält sich hartnäckig. Doch das ist nicht der Fall. Folglich reduzieren sie auch nicht die Elektrosmogbelastung eines Raumes. Im Gegenteil: Die meisten Kristalllampen, die es im Handel gibt, sind nicht oder nur schlecht abgeschirmt und verursachen somit selbst elektromagnetische Strahlung. Erwarten Sie also nicht mehr als ein angenehmes Licht – und achten Sie beim Kauf auf ein gut abgeschirmtes Produkt.

Foto: pixelio.de/Alberich

Rote Äderchen

Auf meinen Wangen schimmern rote Äderchen durch. Wie kann ich sie entfernen und woher kommen sie?
Kriemhild Gänzken, Hannover

Foto: Laserinstitut Dr. Irion Schwäbisch Hall

(com) Die Entstehung der bläulich schimmernden Äderchen im Gesicht (med. Couperose) ist meist genetisch bedingt. Es handelt sich dabei um chronisch erweiterte Blutgefäße, die dicht unter der Haut liegen und zu stark durchblutet werden. Kaffee, schwarzer Tee, Alkohol, Bluthochdruck oder starke Sonneneinstrahlung können den Effekt noch verstärken. Dermatologen können die Äderchen weglasern. Häufig sind dafür mehrere Sitzungen nötig. Am besten einen Hautarzt aufsuchen, der auf Lasertherapie spezialisiert ist.

Foto: MEV

Neurodermitis

Ich habe Neurodermitis. Nun bin ich schwanger. Was kann ich jetzt schon tun, damit unser Baby das nicht auch bekommt?
Melanie Dittmer, Bad Salzuflen

(nik) Neurodermitis basiert auf einer erblichen Neigung des Immunsystems. Betroffene reagieren auf bestimmte Stoffe mit einer Hautentzündung. Vererbt wird aber nur die Veranlagung, nicht die Erkrankung selbst. „Es ist ganz wichtig, während der Schwangerschaft nicht zu rauchen“, sagt die Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin mit dem Schwerpunkt Kinderpneumologie und Allergologie, Julika Kelber. Die Ernährung spiele keine zentrale Rolle. „Momentan laufen außerdem Studien, ob es hilft, Milchsäurebakterien zu sich zu nehmen. Nach der derzeitigen Lage wird eine vorsorgliche Gabe zur Vermeidung von Neurodermitis jedoch nicht empfohlen“, sagt Kelber. Ist das Baby erst mal da, empfiehlt der Ärzteverband deutscher Allergologen vor allem, das Kind vier bis sechs Monate zu stillen.

Hefeextrakt in Bio-Produkten

Immer mehr Bio-Produkte enthalten Hefeextrakt. Ist das erlaubt?
Georg Geller, per E-Mail

Foto: pixelio.de/Brandt Marke

(hin) Hefeextrakt gilt als Lebensmittelzutat und darf daher eingesetzt werden wie Zucker, Salz oder Pfeffer. Anders der Geschmacksverstärker Natriumglutamat – dieser ist in Bio-Produkten verboten. Hefeextrakt enthält jedoch Glutamat, deshalb wird Hefeextrakt in Bio-Produkten zunehmend kritisch gesehen. Er ist zudem hoch verarbeitet und steht schon dadurch im Widerspruch zu einem unverfälschten, naturbelassenen Geschmack. Ein Forschungsprojekt, das der Bundesverband Naturkost Naturwaren (BNN) im Januar angeschoben hat, soll die Hintergründe klären. Ziel ist, den Einsatz von Hefeextrakt zurückzufahren und Alternativen zu entwickeln, sagt Cornelia Schönbrodt, die Qualitätsbeauftragte des BNN. Bis es so weit ist – erste Ergebnisse erwartet Schönbrodt Ende diesen Jahres –, lohnt ein Blick aufs Etikett. Denn oft bekommt man Gemüsebrühe, Fertiggerichte und Kartoffelchips auch ohne den geschmackssteigernden Extrakt.

Gezocke auf dem Grundschulhof

Mein Kind spielt mit Wrestling-Chips, muss ich mir deswegen Sorgen machen?
Angelika Fischer, Hamburg

(rol) Bei diesem Spiel dreht sich alles um bunte Plastikchips, auf denen amerikanische Wrestler abgebildet sind. Ziel ist es, sich die Chips gegenseitig abzuluchsen. Jeder verlorene Chip kommt ein Kind teuer, 1,50 Euro sind pro Viererpackung fällig. „Ein fragwürdiges Spielzeug, auch Idee und Gestaltung sind wenig reizvoll“, urteilt Norman Kurock, Vorstandsmitglied bei spiel gut, einem Verein, der Kinderspiele auf ihre Tauglichkeit hin untersucht. „Wrestling-Chips haben die Form von Poker-Chips – und von Glücksspielen sollte man Kinder fernhalten.“ Kurock rät Eltern, die Chips zu thematisieren und Kindern sinnvolle Alternativen zu bieten. Von Verboten hält er aber wenig: „So gewinnt das Spiel nur an Reiz.“ An einigen Schulen haben die Chips dennoch Hausverbot. Es gab einfach zu viel Aufruhr, heißt es zur Begründung.

Foto: Iris Kaczmarczyk

Foto: CCVision.de

Passwörter managen

Was ist ein sicheres Passwort und wie lassen sich Passwörter gut merken?
Hajo Hahn, Hamburg

(ct) Sichere Passwörter bestehen aus mindestens sechs, besser acht Zeichen. Gut sind Kombinationen aus Buchstaben und Zahlen, ungeeignet aber naheliegende Buchstaben- oder Tastaturfolgen wie ABCD oder 45678. Auf jeden Fall sollte für die verschiedenen Konten wie E-Mail, Onlinebanking oder beim Onlinehändler unterschiedliche Passwörter nutzen. Einfacher merken lassen sich viele Passwörter indem man sie leicht abwandelt etwa „Delphin“ in „de!phinu“, in „de!ph3nu“ und in „de!ph3n5“. Mehr Tipps gibt es unter www.rrzn.uni-hannover.de –> IT-Sicherheit –> Risiken & Maßnahmen –> Passwörter.

Foto: itstock

Serie: Discounterware Teil 3

TEST Kosmetik vom Discounter

Beim Discounter kann man sich mit allen Kosmetikartikeln des täglichen Bedarfs eindecken. Die spannende Frage ist allerdings: Wo gibt es die besten Shampoos, Zahnpasten und Duschgele für wenig Geld? Das verraten wir Ihnen erst im Aprilheft!

Foto: irisblende.de

TEST Schwarze BHs

Ollala – was reizt denn da so? Leider machten einige schwarze BHs in unserer Untersuchung keine so gute Figur: Rückstände aus der Textilherstellung sorgen dafür, dass die Büstenhalter ihrem Ruf als Reizwäsche alle Ehre machen.

Foto: irisblende.de

Foto: pixello.de/delater

TEST Doppelkekse

Die Prinzenrolle ist schon längst keine königliche Hoheit mehr. Mittlerweile gibt es zig verschiedene Anbieter von Doppelkeksen. Wir sagen Ihnen, welche Hersteller es schaffen, die leckeren Kekse ohne Schadstoffe zu produzieren.

TEST Nackenstützkissen

Wer sich morgens wie zerschlagen fühlt, alle Knochen spürt und kaum aus dem Bett kommt, hat des Nachts wahrscheinlich schlecht gelegen. Nackenstützkissen können hier Abhilfe schaffen – allerdings sind nicht alle Modelle in Sachen Ergonomie und Rückstandsbelastung erste Wahl.

Foto: itstock

TEST Mustertapeten

Der neue Retrolook löst zu Hause inzwischen auch eintönige Raufaserwände ab. Doch die Qualität der untersuchten Mustertapeten in unserem Test lässt zum Teil zu wünschen übrig. Vielleicht war Omas Blümchentapete doch die bessere Alternative?

weitere TESTs

Basilikum im Topf
Wo es unbelastete Kräuter gibt.

Stoppersocken
Warum die Noppen problematisch sind.

Holzlasuren
Ob sie gesundheitsschädliche Substanzen enthalten.

Indexfonds
Was von diesen Papieren zu halten ist.

Außerdem
Hühnerhaltung • Alternative Heilmethoden • Schwerpunkt Kinder & Familie: Serie Erziehung – Nur ein Klaps auf den Po? • Reach: Enttäuschung für Verbraucher • Deutsche Urlaubsinseln • Dämmstoffe aus Holz

... und noch vieles mehr.

Das neue Heft erscheint am 27. März 2009

Darin Teil 3 der Serie: Einkaufen beim Discounter

Spezial
Alternative Heilmethoden

Die Themen: Warum alternative Heilmethoden so beliebt sind, anerkannte Verfahren im Überblick, fragwürdige Therapien u.v.m.

Weitere Themen:

Homöopathie
Gleiches mit Gleichem heilen

Phytotherapie
Renaissance der Pflanzenheilkunde

Akupunktur
Exportschlager aus China

Best.-Nr. T0903 **5,00 €**

Aktiv und gesund leben: Mit den richtigen Produkten kann man etwas nachhelfen

Ratgeber Gesundheit 2008
Die TESTs: Kondome, chemische Schlafmittel, Mittel gegen Regelschmerzen u.v.m.

Best.-Nr. N0806 **7,50 €**

Jahrbuch Gesundheit 2008
Die TESTs: Schmerzmittel, Grippemittel, Schnupfenmittel, Vitamin-C-Präparate u.v.m.

Best.-Nr. J0801 **8,90 €**

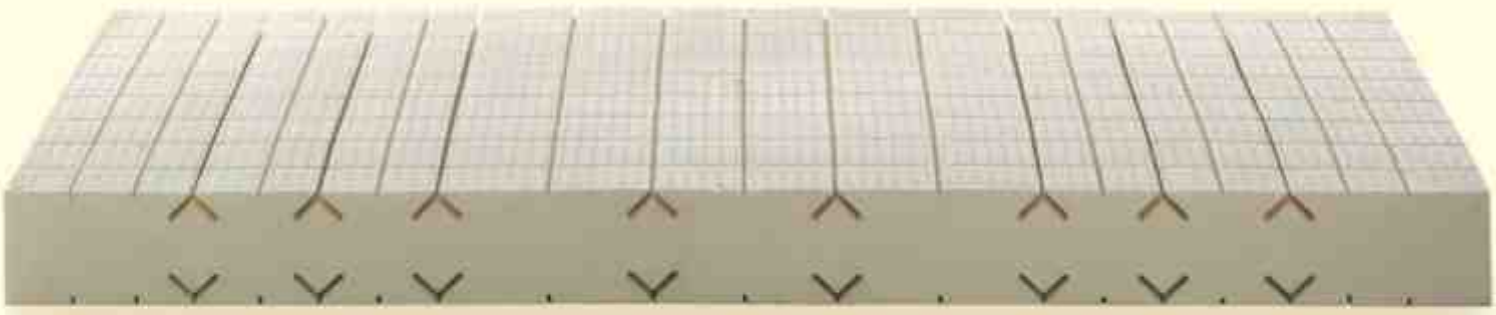
Kompakt Heuschnupfen + Allergie
Die TESTs: Allergiemittel zum Einnehmen, Staubsauger u.v.m.

Best.-Nr. K0902 **3,90 €**

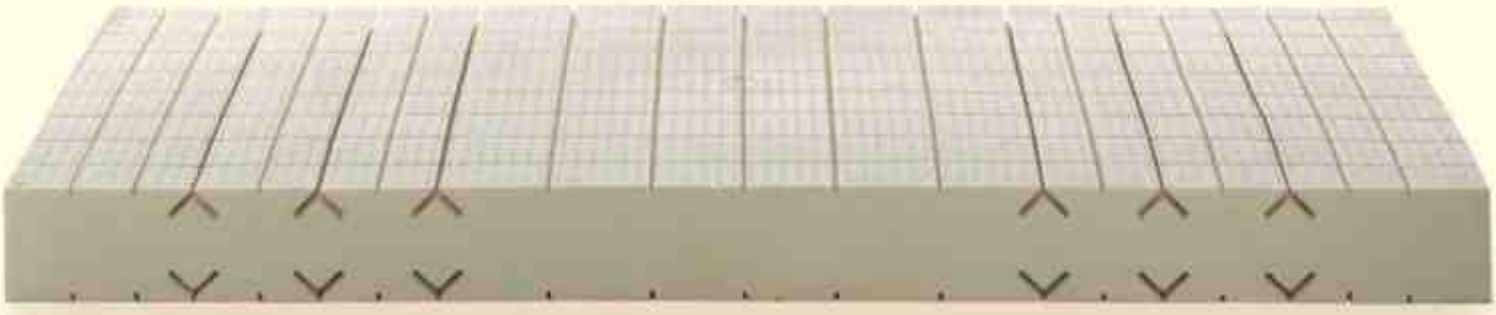
Bestellen Sie mit dem Bestellschein auf Seite 128

DIE NATUR IST UNSER VORBILD.
AUCH BEI DEN KLEINEN UNTERSCHIEDEN.
NATURAL CLASSIC ORTHOFORM F ODER M*.

dormiente®
RICHTIG GUT **SCHLAFEN**



*NATURAL CLASSIC ORTHOFORM **FEMALE**



*NATURAL CLASSIC ORTHOFORM **MALE**

Die Natur macht in vielen Dingen kleine aber wesentliche Unterschiede. Und das aus gutem Grund. Da die Natur für uns Vorbild ist, haben wir diese bei der Entwicklung der neuen Naturmatratze NATURAL CLASSIC ORTHOFORM berücksichtigt. Die ausgeprägte Profilierung dieser 7-Zonen-Kerne, in Verbindung mit den herausragenden punktelastischen Eigenschaften des reinen Naturlatex, führt zu einer feinen, abgestimmten Körperbetonung und dadurch zu einer hervorragenden Wirbelsäulenstützung. Durch die besondere Schnitttechnik wird eine sogenannte "aufgelöste Oberfläche" erzeugt, die in Seitenlage ein ganz besonders feines Einsinken von Schulter- und Hüftpartie ermöglicht. Zudem berücksichtigen wir in unserer Entwicklung auch die kleinen Unterschiede der Natur. Deshalb gibt es die NATURAL CLASSIC ORTHOFORM jetzt auch für Frauen und Männer mit jeweils einem kleinen Unterschied in dem Schnittmuster.

STRENG SCHADSTOFF KONTROLLIERT

WIR FREUEN UNS AUF SIE:

www.dormiente.com

0|
01099 DRESDEN, **TROLLHUS,** KÖNIGSBRÜCKER STR. 45 (ECKE ESCHENSTR.)
04109 LEIPZIG-ZENTRUM, **ZEITLOS SCHLAFEN & WOHNEN,** GOTTSCHEDSTR. 12

1|
10625 BERLIN, **OASIS,** GOETHESTR. 14/ECKE SCHLÜTERSTR. NÄHE SAVIGNYPLATZ
10585 BERLIN, **ARMIN SCHNEIDER,** WILMERSDORFERSTR. 150
10623 BERLIN, **TROLLHUS IM STILWERK,** KANTSTR. 17-20
14169 BERLIN, **SCHMITT DAS BETTENHAUS,** TELTOWER DAMM 28

2|
21335 LÜNEBURG, **BURSIAN,** BEI DER KEULAHÜTTE 1/AUF DER HUDE (ILMENAU CENTER)
22143 HAMBURG, **PRODOMO,** RAHLSTEDTER STR. 187
22761 HAMBURG-ALTONA, **TREIBHOLZ NATÜRLICHE EINRICHTUNGEN,** STAHLTWIETE 14A
22769 HAMBURG, **FUTONIA,** STRESEMANNSTR. 232-238
22850 NORDERSTEDT, **PFEFFER BETT- UND TISCHKULTUR,** BERLINER ALLEE 44
28203 BREMEN, **TREIBHOLZ - NATÜRLICHE EINRICHTUNGEN,** AUF DEN HÄFEN 16-20

3|
30449 HANNOVER, **RZ-MÖBEL,** FALKENSTR. 9
33602 BIELEFELD, **OASIS-WOHNFORM,** VIKTORIASTR. 39
34117 KASSEL, **WOHN-FABRIK,** ERZBERGERSTR. 15
35037 MARBURG, **SCHREINEREI U. MÖBELHAUS TEXTOR,** LIEBIGSTR. 10-14
35452 HEUCHELHEIM, **DORMIVITAL,** AM ZIMMERPLATZ 3
35683 DILLENBURG, **KRECH,** WWW.BETTWERK.DE, HINDENBURGSTR. 6

4|
40210 DÜSSELDORF, **MASSLOS GALERIE DER BETTEN,** STEINSTR. 32
40670 MEERBUSCH-OSTERRATH, **FROVIN,** BREITE STR. 23
41061 MÖNCHENGLADBACH, **BAUMHAUS,** ERZBERGER STR. 170
48155 MÜNSTER, **BETTENHAUS SCHRÜNDER,** WESELER STR. 77
49082 OSNABRÜCK, **TRENDWENDE OSNABRÜCK,** IBURGER STR. 43

5|
50672 KÖLN, **DIE DRITTE HAUT,** VENLOER STR. 59
50733 KÖLN-NIPPES, **PRO NATURA,** FLORASTR. 19
53111 BONN, **WOHN SITZ ART,** OXFORDSTR. 9
53111 BONN, **WOLFES & WOLFES,** BORNHEIMER STR. 24 A
55124 MAINZ, **WOHNSTUDIO WOLF,** AM SÄGEWERK 23A
56068 KOBLENZ, **TEPPICH PIES,** WWW.WOHNBEDARF-PIES.DE
57572 NIEDERFISCHBACH, **BARTH,** KONRAD-ADENAUER-STR. 40
59423 UNNA, **RÜCKGRAT SITZEN•ARBEITEN•NATÜRLICH SCHLAFEN,** FLÜGELSTR. 13

6|
60322 FRANKFURT, **BETT-GEFLÜSTER,** WWW.BETT-GEFLUESTER.EU
63589 LINSENGERICHT, **ERGO SITZPLATZ,** KLEINBAHNWEG 4
63785 OBERNBURG/M., **FISCHERS NEUART,** KATHARINENSTR. 19
64823 GROSS-UMSTADT, **INNATURA,** WERNER-HEISENBERGSTR. 10
65207 WIESBADEN-IGSTADT, **HOLZWERKSTATT FILOU,** KLEINE STR. 7
67098 BAD DÜRKHEIM, **OE.CON.,** GUTLEUTSTR. 50
67489 MAIKAMMER, **B.A.U.M – NATUR,** POSTSTR. 1
68161 MANNHEIM, **BEL MONDO,** M2, 8-9
69115 HEIDELBERG, **BEL MONDO,** ROHRBACHER STR. 54

7|
70173 STUTTGART, **B&B GAZINA,** KÖNIGSTR. 26
70174 STUTTGART, **HOLZMANUFAKTUR - SHOWROOM,** KRONENSTR. 30
70184 STUTTGART, **SHIVA,** HOHENHEIMER STR. 52
71101 SCHÖNAICH, **BETTEN WACKER,** JÄGERSTR. 16
72764 REUTLINGEN, **RAUM + DESIGN WEINMANN,** GARTENSTR. 26
73728 ESSLINGEN, **CALYPSO,** STROHSTR. 14
76133 KARLSRUHE, **ROTER PUNKT,** AMALIENSTR. 25/ECKE WALDSTR.
76227 KA-DURLACH, **ZURELL GANZ ANDERS SITZEN & LIEGEN,** PFINZTALSTR. 25
78462 KONSTANZ, **RELAX,** UNTERE LAUBE 43
79219 STAUFEN, **ZBÖ - NATÜRLICHE RAUMGESTALTUNG,** GEWERBESTR. 17

8|
80469 MÜNCHEN, **OASIS WOHNKULTUR,** REICHENBACHSTR. 39
81667 MÜNCHEN, **SCHMIDBAUER NATUR,** WÖRTHSTR. 26
83022 ROSENHEIM, **SARINGER WOHNEN,** INNSTR. 31-33
83043 BAD AIBLING, **BETT & WÄSCHE E. SCHÜSSLER,** SEDANSTR. 6
88239 WANGEN-LEUPOLZ, **JOCHAM WOHNCOCKTAIL,** UNGERHAUS 2

9|
90427 NÜRNBERG, **DER SCHUBLADEN,** BRETTERGARTENSTR. 97 B
90443 NÜRNBERG, **WORLD OF SLEEP,** KNAUERSTR. 11
90765 FÜRTH, **TENDENZA WOHNEN & LIFESTYLE,** HANS-VOGEL-STR. 53
92224 AMBERG, **STRABELLO – WOHNRAUM GESTALTEN,** FUGGERSTR. 36
94315 STRAUBING, **DER POLSTERER,** SIMON-HÖLLER-STR. 8
94327 BOGEN, **REINER - NATÜRL. BAUEN & WOHNEN,** BÄRNDORF 3

ITALIEN|
I - 39011 LANA, **SCHLAF G´SUND,** BOZNERSTR. 8